GYMnastics nastique

CANADA

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE
MANUEL DU PROGRAMME ESPOIR 2017-2018

Novembre 2017

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES 1
INTRODUCTION 3
RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX 4
1 âge d'admissibilité 4
2 MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ 4
3 JURY 4
4 ÉCHAUFFEMENT ET FORMAT DE COMPÉTITION 4
5 RÈGLEMENTS DE L'ATHLÈTE 5
5.1 Tenue /apparence 5
5.2 Règlements généraux de compétition 5
5.3 Préparation de l'équipement 5
6 DROITS ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAINEURS 6
6.1 L'entraineur est garanti du droit : 6
6.2 L'entraineur ne peut pas faire ce qui suit : 6
6.3 En position debout sur le podium pour la sécurité de la gymnaste 6
6.4 Encouragement de l'athlète 6
6.5 Tenue professionnelle 7
7 RÈGLEMENTS SUR L'ÉQUIPEMENT 7
7.1 Spécifications sur l'équipement 7
7.2 Montage de l'équipement et vérification 8
7.3 Utilisation de la magnésie (craie) et utilisation de ruban 8
8 ANNOTATION 8
8.1 Créditer les éléments 8
8.2 Éléments répétés 8
8.3 Évaluation des séries à la poutre 9
8.4 Éléments de difficulté avancés 9
TABLEAU GÉNÉRAL DES FAUTES (Des NIVEAUx 6-10 DU JO) 10
DIRECTION TECHNIQUE 14
ESPOIR UN – SAUT 18
ESPOIR UN – BARRES 21
ESPOIR UN – POUTRE 24
ESPOIR UN – SOL 26
ESPOIR DEUX - SAUT 28

ESPOIR DEUX - BARRES 31
ESPOIR DEUX - POUTRE 34
ESPOIR DEUX - SOL 36

INTRODUCTION

Le Programme canadien Espoir (PCE) a été mis sur pieds afin d'aider au développement de jeunes athlètes en préparation pour un plus haut niveau de compétition. Le programme vise la maîtrise de solides compétences de base sur les quatre engins, dans le but de construire des éléments plus avancés pour les années futures. Bien que les athlètes ne présentent pas de routines « imposées », leurs exercices libres seront construits à partir d'un ensemble d'éléments, de liaisons et d'exigences identifiés à chaque engin. Le programme met l'emphase sur la qualité et non sur la quantité des éléments exécutés. Le PCE est un excellent point de départ pour toutes les gymnastes qui visent à atteindre leur plein potentiel et, éventuellement, à participer aux niveaux supérieurs du Programme canadien Junior Olympique (JO) ou du Programme canadien de Haute Performance (HP).

Le Comité du Programme féminin (CPF) de Gymnastique Canada est responsable du contenu du Programme canadien Espoir. Toutes questions sur le programme peuvent être transmises à Amanda Tamakopoulos, Gestionnaire de programme, GAF : atambakopoulos@gymcan.org. Illustrateur : Frédéric Arsenault.

Le Programme Espoir est un programme de préparation. Les gymnastes peuvent passer librement du Programme Espoir à JO durant l'année de compétition, comme mentionné dans les règlements plus bas.

Le programme comprend deux niveaux :

Espoir UN
La catégorie Espoir UN est un programme d'introduction à la compétition pour les athlètes âgées de 8 à 10 ans. Cette catégorie s'adresse à l'athlète débutante ou moins expérimentée et se concentre sur le développement d'éléments de base essentiels à chaque engin. Les athlètes peuvent obtenir les notes D maximales en exécutant uniquement les éléments exigés.

Espoir DEUX
La catégorie Espoir DEUX est un programme de niveau avancé pour les athlètes âgées de 10-11 ans qui ont pour but d'accéder à des niveaux plus élevés de compétition, y compris les programmes nationaux et de Haute Performance. On insiste toujours sur les éléments de base essentiels à tous les engins ainsi que sur l'inclusion d'éléments clés plus avancés. Comme dans tout autre programme de GAF, un contenu stable et constant est exigé de la part des athlètes.

Un ensemble d'éléments obligatoires doit être inclus dans les routines de chaque athlète. Les gymnastes capables d'exécuter des éléments plus complexes peuvent augmenter la valeur de leur exercice en ajoutant des éléments spécifiques énumérés à chaque engin, et ainsi atteindre une valeur de difficulté maximale.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

1 ÂGE D'ADMISSIBILITÉ

	2017/2018	2018/2019
Espoir UN (9-11)	2009, 2008, 2007	2010, 2009, 2008
Espoir DEUX (10-11)	2008, 2007	2009, 2008

2 MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

a) Les compétitions pour le Programme Espoir seront organisées et administrées à l'échelle provinciale et lors de compétitions interprovinciales conformément à ces règlements.

b) Le CP de GAF de Gymnastique Canada se réserve le droit d'effectuer des changements et/ou clarifications à ces règlements tout au long de l'année de compétition. Ces clarifications seront distribuées à toutes les organisations P/T et à tous les membres du programme, et seront affichées sur le site WEB de GCG.

3 JURY

Dans le cadre des Championnats canadiens de l'Est/l'Ouest, il est recommandé d'avoir des équipes de quatre juges. Pour toutes les autres compétitions, des groupes de 2, 3 ou 4 juges sont exigés.

4 ÉCHAUFFEMENT ET FORMAT DE COMPÉTITION

Les Provinces/Hôtes de la compétition détermineront l'échauffement et le format de compétition qui convient le mieux à leur horaire. L'échauffement suggéré pour le Programme Espoir s'établit comme suit :

<table>
<tr><td>Échauffement général</td><td colspan="4">Les athlètes ne peuvent débuter l'échauffement général sur le plateau d'échauffement ou de compétition avant l'heure établie. Une fois l'échauffement général annoncé, les athlètes peuvent s'exercer sur le sol GAF, les tapis et la piste de course seulement. Elles ne peuvent sous aucun prétexte utiliser les tremplins et/ou monter sur les agrès (table de saut, barres ou poutre) pendant l'échauffement général. Les athlètes peuvent exécuter, si cela fait partie de la chorégraphie d'échauffement de l'équipe, des éléments acrobatiques de base au sol, ainsi que sur une ligne. L'usage des diagonales est interdit.</td></tr>
<tr><td></td><td>SAUT</td><td>BA</td><td>PO</td><td>SOL</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Échauffement canadien</td><td>2 min / athlète
10 min minimum</td><td>2 min / athlète
Échauffement de groupe</td><td>2 min / athlète
Échauffement individuel
(pourrait être 1:30 + 30 sec)</td><td>2 min / athlète
Échauffement de groupe
5 min minimum,
10 min maximum</td></tr>
<tr><td colspan="4">ST : Si des athlètes sautent à des hauteurs différentes au sein de la même rotation, les entraîneurs sont tenus de déterminer entre eux la façon la plus efficace de s'échauffer avant de se rendre à la table des juges. Étant donné que ces athlètes sont inexpérimentées et doivent exécuter deux sauts différents/sauts avec salto, elles doivent disposer de suffisamment de temps d'échauffement. Si un sous-groupe est composé de moins de cinq athlètes, celui-ci peut se voir accorder jusqu'à 10 minutes d'échauffement.

BA : Si des athlètes concourent sans gants/craie dans un groupe donné, ce dernier est divisé en deux sous-groupes : gants/craie et sans gants/craie. Chacun des sous-groupes disposera de 90</td></tr>
</table>

	sec/athlète pour s'échauffer. 90 secondes seront également accordées afin de préparer les barres au besoin.

Échauffement FIG	L'hôte doit planifier 2 min par athlète pour le format d'échauffement FIG.			
	Passage d'échauffement: 4 sauts	Passage d'échauffement: 30 sec / athlète pour l'exercice, 50 sec si elle exécute un boni	Passage d'échauffement: 30 sec / athlète	Passage d'échauffement: 3 min

5 RÈGLEMENTS DE L'ATHLÈTE

5.1 Tenue /apparence

Dans toutes les compétitions canadiennes de Gymnastique Artistique Féminine, les gymnastes suivront, selon un principe général, les règlements de la section 2.3.2 du Code de pointage de la FIG relatifs à la tenue/l'apparence. Ce qui suit concerne les modifications reliées à ces règlements :

a) La chevelure doit être attachée loin du visage de façon à ne pas obstruer la vision de l'engin.
b) Les protections pour les mains, les bandages et les protections aux poignets sont autorisés; ils doivent être fixés de façon sécuritaire, être en bon état et ne pas nuire à l'esthétique de la performance. Dans les programmes Espoir (et JO), le ruban adhésif et les autres bandages doivent être blancs ou de couleur unie, la couleur de la peau étant recommandée lorsqu'offerte par le fabricant.
c) Les ceintures élastiques portées traditionnellement comme accessoires d'entraînement sont une tenue incorrecte.

5.2 Règlements généraux de compétition

a) Il est attendu que les gymnastes demeurent sur l'aire de compétition pendant toute la durée de la compétition, incluant les remises de récompenses. Il est attendu que les gymnastes demeurent dans l'aire d'attente désignée de leur engin jusqu'à la fin de chaque rotation. À la fin de la compétition, elles doivent rester sur l'aire de compétition jusqu'à ce qu'elles soient appelées à s'aligner pour la présentation des prix ou à se rendre à l'aire de remise des récompenses (si dans un lieu différent du gymnase de compétition).
b) Il n'est pas nécessaire pour les gymnastes de demander la permission de quitter l'aire de compétition (c.-à-d. aller aux toilettes, quitter l'aire d'attente désignée pour parler à son entraîneur, se procurer de la glace auprès du personnel médical, etc.). Toutefois, lorsque possible, les gymnastes doivent informer la juge D1 de leur déplacement afin d'assurer le bon déroulement de la compétition.

5.3 Préparation de l'équipement

a) Pendant la compétition, l'engin peut être préparé en avance, mais la gymnaste ne peut débuter l'échauffement sur l'engin avant le début du temps officiel.
b) Un entraîneur, dont l'athlète était au saut, peut préparer les mains courantes dès que la compétition aux barres est terminée, avec la permission du juge D1.

6 DROITS ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAINEURS

Les droits des entraîneurs pour toutes les compétitions suivront les règlements de la section 3.1 du Code de pointage de la FIG. Les entraîneurs doivent être familiers avec les règlements suivants :

6.1 L'entraîneur est garanti du droit :

a) D'assister la gymnaste ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité sur le podium pendant la période d'échauffement à tous les engins.
b) D'aider la gymnaste ou l'équipe à préparer l'engin pour la compétition :
   - Au saut pour préparer le collier de sécurité
   - Au saut, aux barres et à la poutre pour préparer le tremplin et placer le tapis de réception supplémentaire
   - Aux barres pour ajuster et préparer les mains courantes.

c) D'aider ou de conseiller la gymnaste pendant la période intermédiaire de chute, à tous les engins et entre le premier et le deuxième saut.
d) D'être présent à tous les engins pour aider en cas de blessure ou d'engin défectueux.
e) De se renseigner auprès du Juge en chef ou du juge D1 au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste.
f) De demander au Juge en chef de reconsidérer les déductions de temps et de lignes.

6.2 L'entraîneur ne peut pas :

a) Changer la hauteur des engins sans permission.
b) Parler directement à tout membre de l'équipe de juges, excepté le juge D1, au sujet d'une performance pendant la compétition. Toute question doit être adressée au juge D1.
c) Entraver les droits des autres participants.
d) Retarder la compétition ou afficher un comportement indiscipliné et abusif flagrant.

6.3 Debout sur le podium pour la sécurité de la gymnaste

Au Canada, les tapis qui entourent l'engin seront considérés comme le « podium ». Dans le Programme Espoir, les entraîneurs sont autorisés à demeurer sur le podium pour le saut (voir les spécificités du saut), les barres et la poutre afin d'être prêts à assister pour la sécurité de la gymnaste. Dans le cas où une assistance est requise, elle sera sujette aux déductions telles qu'établies dans le tableau des déductions.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à cacher la vue des juges – toutefois, il n'y a pas de déduction pour cette infraction. Les juges doivent exiger que l'entraîneur se déplace le cas échéant.

6.4 Encouragement de l'athlète

Le Programme canadien encourage le soutien de l'entraineur en compétition – acclamations générales et encouragements seront acceptés. Toutefois, des signaux techniques verbaux par l'entraîneur (ou coéquipière) à leur propre gymnaste ne sont pas permis (ex. : « rond », « fouette », « respire », etc.). Une déduction de 0.2 peut être appliquée pour des signaux techniques verbaux.

6.5 Tenue professionnelle

Afin de maintenir une image professionnelle, les entraîneurs sont tenus de se conformer aux règlements suivants concernant la tenue vestimentaire lors de leur présence sur le plateau de compétition, pendant l'échauffement et la compétition :

a) uniforme approprié d'équipe/club, excluant les chapeaux, les pantalons courts, les hauts à mi-poitrine, les vêtements troués ou déchirés ou l'équivalent;
b) haut : T-shirt, chandail polo ou veste de survêtement.
c) Chaussures de sport d'intérieur appropriées

7 RÈGLEMENTS SUR L'ÉQUIPEMENT

7.1 Spécifications sur l'équipement

Le programme Espoir est considéré comme une progression. Pour cette raison, des modifications sont apportées aux spécifications FIG sur l'équipement.

	Équipment	
Saut	Table de saut	115 cm ou 125 cm
	Piste de course	Max 25 m
	Tremplins	Tremplins ajustables, tremplins FIG souple et dur sont autorisés. Les trampolettes ne sont pas permises.
	Tapis suppl. (sting)	Varie selon la catégorie : Espoir 1 : Tapis empilés au saut jusqu'à hauteur de la table`5 ou 10 cm peuvent être ajoutés à la pile. Espoir 2 : 10 cm ou 15 cm obligatoire
	Tapis de sécurité (20 cm)	Espoir 2: tapis de sécurité de 20 cm autorisé
	Autre	• Les corridors (limites) sur le tapis de réception ne sont pas en vigueur pour Espoir. • Le tapis pour les mains au Yurchenko peut être utilisé SEULEMENT pour les sauts de type Yurchenko. • Le collet pour le Yurchenko est obligatoire pour les sauts de type Yurchenko. Autorisé pour tous les autres sauts, bien qu'il soit préférable de l'utiliser seulement pour les sauts de type Yurchenko
Barres	Barres	BS : 250 cm BI : 170 cm Diagonale : 130 à 180 cm
	Tremplins	Un tremplin, un bloc ou un tapis plié en 4/bloc de 30 cm est autorisé, mais doit être placé sur le tapis supplémentaire de 10 cm. Le tremplin doit être retiré du dessous ou de l'extrémité de l'engin après l'entrée.
	Tapis suppl. (sting)	Obligatoire : min 10 cm (sous les deux barres et à la sortie); jusqu'à 30 cm sont autorisés
	Tapis de sécurité (20 cm)	Autorisé sous BI et BS pour toute la durée de l'exercice
Poutre	Poutre	110 cm ou 125 cm
	Tremplins	Le tremplin doit être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis supplémentaire de 10 cm si l'entrée et la sortie sont exécutées sur le même côté. Si possible, l'hôte assignera un côté pour l'entrée et la sortie (tel que dans le règlement FIG – la sortie est du côté des tapis les plus courts). Le tremplin doit être retiré du dessous ou de l'extrémité de l'engin après l'entrée.
	Tapis suppl. (sting)	Obligatoire : 5 ou 10 cm. Les tapis supplémentaires ne sont disponibles que d'un côté de la poutre. Toutes les gymnastes devraient exécuter la sortie à la même extrémité de la poutre.

	Tapis de sécurité (20 cm)	Non autorisé
Sol	Superficie du sol	12 m x 12 m
	Tapis suppl. (sting)	5 ou 10 cm autorisé: tapis suppl. doit être placé au début de l'exercice, et peut être retiré, déplacé ou laissé en place (l'intention est d'avoir le moins de mouvement possible des tapis/ entraîneur autour du sol pendant l'exercice).
	Tapis de sécurité (20 cm)	Non autorisé

7.2 Montage de l'équipement et vérification

Le Comité Organisateur local est responsable de rendre disponible et de monter l'équipement selon les spécifications du Programme Espoir. Tout changement à ces lignes directrices doit être communiqué aux clubs participants dans le Plan de travail.

En collaboration avec la JCC et le COL, la juge D1 est responsable de vérifier l'équipement avant le début de l'échauffement de chaque séance de compétition.

7.3 Utilisation de la magnésie (craie) et utilisation de ruban

- Les gymnastes peuvent utiliser de la magnésie aux barres et pour faire de petites marques sur la poutre (les marques avec du ruban adhésif ne sont pas autorisées).
- Au Canada, répandre de la magnésie sur le tapis de l'exercice au sol n'est pas autorisé; les petites marques sont autorisées dans le but d'indiquer le placement d'un tapis supplémentaire. Aucun Velcro® ou marques de ruban adhésif ne sont autorisés à l'intérieur de l'aire de l'exercice au sol. Les gymnastes sont autorisées à appliquer de la craie sur leurs pieds ou leurs mains.
- L'utilisation de ruban adhésif et l'excès de craie ne sont pas autorisés sur la table de saut.
- Sur la piste d'élan du saut, le ruban ou les lanières de velcro sont permises en avant du tremplin ou du tapis pour les mains, ainsi que pour indiquer le point de départ d'une gymnaste.
- La juge doit émettre un avertissement avant d'appliquer la déduction si la mesure est dépassée ou si les marques ne sont pas retirées.

8 NOTATION

L'évaluation du programme Espoir se fonde sur le Code de pointage olympique junior. Tout règlement non traité dans ce document (temps, lignes, etc.) doit suivre le Code de pointage JO.
Tous les éléments requis qui sont manquants seront déduits de la note D/valeur de départ.

8.1 Créditer les éléments

Généralement, si un élément est crédité selon les critères du Code de pointage JO, il sera crédité dans le programme Espoir.

8.2 Éléments répétés

Il n'y a aucune déduction pour la répétition d'un élément déjà exécuté dans le programme, mais des déductions seront appliquées sur l'exécution.

Par ex. : Soleil x3 avant la sortie. Aucune déduction pour l'ajout d'un 3^{e} soleil, mais des déductions d'exécution seront appliquées.

Poutre : série acro : Menichelli, menichelli, menichelli, sortie salto arrière. La sortie sera accordée même s'il s'agit du troisième menichelli.

Si un élément exigé n'est pas crédité, il peut toujours être répété.

8.3 Évaluation des séries à la poutre

À la poutre, les séries acro et les séries gymniques doivent être continues, c.-à-d. exécutées sans arrêt, pause, déséquilibre, amortissement des genoux ni balancé des bras supplémentaire. Ce règlement est conforme aux critères FIG.

8.4 Éléments de difficulté avancés

Le bonus pour les mouvements ou les séries sera accordé à condition que l'élément ou les éléments soient crédités selon les critères indiqués. À la poutre, les séries acro recevront un bonus même en cas de chute, à condition que les deux éléments soient crédités (un pied dans la position appropriée à la réception).

8.5 Étendue des notes – Écart alloué entre les notes des juges

La note finale sera calculée jusqu'à trois décimales. Aucun arrondissement.
L'étendue des notes est la différence acceptable entre les notes des juges retenues. L'étendue est déterminée par la note moyenne.

Si la note moyenne est entre:	Les deux notes retenues doivent être à l'intérieur de:
9.500 – 10.000	0.20
9.000 – 9.475	0.50
8.000 – 8.975	0.70
En dessous de 8.000	1.00

TABLEAU GÉNÉRAL DES DÉDUCTIONS (DES NIVEAUX 6-10 DU JO)

Déductions spécifiques jury D et E		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**Plus**
Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies • Flexion de 90° ou plus = 0.3 déduction • Max de 0.30 pour les bras et de 0.30 pour les jambes sur tout élément	Chaque fois	X	X	X	
Jambes et genoux écartés	Chaque fois	X	X		
Pieds flex, relâchés	Chaque fois	0.05			
Jambes croisées pendant les sorties avec vrille	Chaque fois	X			
Manque de précision dans la position du corps • Groupé insuffisant • Carpé insuffisant • Manque de précision dans la position tendue o Arc prononcé o Angle aux hanches (136° à 179°)	Chaque fois	 X X X X	 X X X X		
Incapacité à maintenir la position du corps tendue (fermeture des hanches à la descente)	Chaque fois	X	X		
Hésitation lors du passage à la BS, la prise d'élan à l'ATR (BA), ou le press à l'ATR (PO)	Chaque fois	X			
Position du corps/alignement incorrect pendant les éléments gymniques	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante des sauts impulsion un pied et deux pieds, ainsi que des rebonds	Chaque fois	X	X		
Amplitude insuffisante (élément gymnique/ non-acro avec envol) (moins de180°) • 1° à 20° manquant = 0.05 - 0.10 • 21°à 45° manquant = 0.15 - 0.20 • 46° ou plus manquant = VD inférieure	Chaque fois	X	X		
Jambes non parallèles à la poutre/sol dans les sauts avec écart antéro-postérieur ou carpé écarté, impulsion 1 pied ou 2 pieds. ,	Chaque fois	X	X		
Hauteur insuffisante des salti, (PO), des renversements libres et des éléments acrobatiques avec appui des mains (PO/SOL)	Chaque fois	X	X		
Hauteur insuffisante (amplitude) des sorties (BA/PO) et des salti (SOL)	Chaque fois	X	X	X	
Tour incomplet – Éléments des groupes 2 et 3 avec tour de 360° ou plus • 1° à 44° manquant = 0.05 - 0.10 • 45° à 89° manquant = 0.15 - 0.20 • 90° ou plus manquant = VD inférieure	Chaque fois	X	X		
Sorties : Vrille incomplète lors des sorties et des éléments acrobatiques avec vrille de 360° ou plus • 1°à 44° manquant = 0.05 - 0.10 • 45°à 89° manquant = 0.15 - 0.20 • 90° ou plus manquant = VD inférieure	Chaque fois	X	X		
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception • Sorties BA/PO et acros PO/SOL	Chaque fois	X	X	X	
Pieds relâchés/incorrects dans les passages sans valeur tout au long de l'exercice		X	X		

Position de jambes ou du corps relâchée/incorrecte et/ou flexibilité insuffisante dans les passages sans valeur tout au long de l'exercice (PO/SOL)		X	X	X	
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice (max 0.10 par erreur) • Créativité et originalité dans les éléments et liaisons de la chorégraphie • Mouvements exécutés par la gymnaste reflète son style personnel • Qualité de l'expression (c.-à-d. projection, émotion, concentration)		 X X X			
Dynamisme insuffisant • Incapacité à maintenir l'énergie tout au long de l'exercice • La gymnaste ne parvient pas à exécuter les composantes plus difficiles sans apparence d'effort. • Élan et amplitude insuffisants tout au long de l'exercice (BA)		X	X		
Déductions de réception		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**Plus**
Léger rebond ou petit ajustement des pieds lors de la réception des éléments ou de la sortie	Chaque fois	X			
Pas supplémentaire lors de réception (max 0.40)	Chaque fois	0.10			
Très grand pas ou saut lors de la réception (approximativement 1 mètre ou plus) (max 0.40)	Chaque fois		0.20		
Position accroupie lors de la réception (hanches égales ou plus basses que les genoux)		X	X	X	
Mouvements supplémentaires des bras lors de la réception		X			
Mouvements additionnels pour maintenir l'équilibre/contrôle dans les sorties BA/PO et les éléments acrobatiques au sol (s'applique aux réceptions où les pieds demeurent immobiles, mais où la gymnaste bouge son tronc pour éviter des pas supplémentaires)		X	X		
Déviation de l'axe lors de la réception		X			
Position de corps incorrecte lors de la réception		X	X		
Toucher/frôler l'engin ou le tapis avec le/les pieds (également pendant la routine)		X			
Frôler/toucher la surface de réception avec une ou deux mains (sans appui)		X	X	X	
Appui sur le tapis avec une ou deux mains					0.50
Chute sur le(les) genou(x) ou les hanches /Chute sur ou contre l'engin					0.50
Assistance manuelle pendant un élément					Pas de VD ou de Bonus 0.50
Assistance manuelle au moment de la réception					0.50
Chute/Incapacité à réceptionner en premier sur la plante des pieds lors des sorties, des renversements libres et des salti. Note : Si la gymnaste réceptionne simultanément sur la plante des pieds et sur les mains ou les genoux, VD et EC accordés tel que convenu, et déduction pour la chute seulement.					Pas de VD ou Boni 0.50
Déductions spécifiques jury D					
Dépassement de la limite de temps		0.10			
Entraîneur debout près de la poutre (sur les tapis) tout au long de l'exercice		0.10			

Omission de se présenter au jury D avant l'exercice et à tout juge après l'exercice	Chaque fois	0.10			
Entraîneur sur le tapis de sol à l'intérieur des limites prévues					0.50 de la NF
Exercice trop court : Exercice aux barres avec moins de cinq éléments Exercice trop court : Exercice à la PO /SO de moins de 30 secondes					2.00 de la NF
Exercice sans sortie (de la ND)				0.30	

Déductions spécifiques jury D en consultation avec le JCC		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**Plus**	
Incapacité à débuter l'exercice dans un délai de 30 secondes après le signal de départ du juge D1			0.20			
Rembourrage incorrect (protections aux talon/hanches aux barres)			0.20			
Manquement à observer le temps spécifique d'échauffement (après un avertissement) – Déduction appliquée au résultat de l'engin			0.20			
Usage excessif de la magnésie (craie)			0.20			
Utilisation de tapis additionnels ou d'un tremplin sur une surface non autorisée				0.30		
Omission de retirer le tremplin après l'entrée (inclus les accessoires/blocs pour l'assistance manuelle)				0.30		
Utilisation de spécificités incorrectes à l'engin (ex. largeur entre les barres)				0.30		
Déductions spécifiques jury D en consultation avec le JCC		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**Plus**	
Bouger les mains courantes aux BA sans permission					0.50 de la NF	
Débuter l'exercice avant que le signal ne soit donné					0.50	
Signaux, indices verbaux, etc. de l'entraîneur à sa gymnaste			0.20			
Comportement de l'entraîneur et de la gymnaste – Appliquées par la JCC						
Tenue incorrecte (incluant les bijoux) (après un avertissement)			0.20			
Quitter l'aire de compétition sans permission (gymnaste)					0.50	
Comportement antisportif (gymnaste)			0.20			
Retard injustifié ou interruption de la compétition (gymnaste)					Disqualifiée	
Comportement antisportif (entraîneur)	1er = Carton jaune, 2e = Carton rouge et retrait					
Retard injustifié ou interruption de la compétition (entraîneur)	1er = Carton jaune, 2e = Carton rouge et retrait					

Les éléments et les routines requis dans le Programme Espoir offrent un cheminement de progression spécifique dans le but de préparer une athlète à participer au volet de Haute Performance ou à un niveau plus élevé au sein du réseau canadien JO. Un des objectifs principaux de ce programme est de fournir une direction technique aux entraîneurs sur les techniques et les exercices à mettre en valeur afin d'aider au développement de notre prochaine génération de gymnastes.

Les exercices et techniques suivants doivent être examinés par tous les entraîneurs. Ces derniers et plusieurs autres seront renforcés lors des camps Espoir offerts par Gymnastique Canada et à l'intérieur des Provinces. Cette section du Manuel Espoir est en développement continu.

Barres

Position de départ pour l'impulsion vers la bascule

Impulsion départ deux pieds, soulever les hanches vers l'arrière et vers le haut pour agripper la barre basse en prise dorsale, les mains à la largeur des épaules. Maintenir une position de corps ronde, les jambes tendues et la tête en position neutre.

LIEN VIDÉO : https://youtu.be/AxFpvRMAdHc

Prise d'élan à l'appui tendu renversé (ATR)

Pour les catégories Espoir Un et DEUX, toutes les prises d'élan à l'ATR sont exécutées avec le corps tendu droit et les jambes ensembles.

LIEN VIDÉO : https://youtu.be/22BxFit9l80

Bascule, prise d'élan à l'ATR

LIEN VIDÉO **:** https://youtu.be/WBHX_iBpX0A

Tour pieds-mains : départ avec descente tardive des deux pieds

De l'ATR (ou prise d'élan), pousser les épaules et amener les pieds ensemble sur la barre, tard dans le premier quart (ou tôt dans le deuxième quart), afin de placer les plantes de pieds sur la barre entre les mains dans une position carpée.

LIEN VIDÉO : https://youtu.be/hSwEpYGjao0

Technique privilégiée pour le soleil à l'ATR

i) Premier 120° à partir de l'ATR : position droite ou flexion curviligne avec les jambes ensembles.
ii) L'élan sous la barre doit être effectué dans le deuxième 120°.
iii) Troisième 120° du soleil : flexion curviligne
iv) À l'ATR, l'athlète doit démontrer un corps droit ou en flexion curviligne avec les hanches en extension et les épaules en ouverture.

Déduction: jusqu'à 0.3 pour l'utilisation d'une technique incorrecte en plus des déductions JO connexes. Une technique avec jambes écartées recevra une déduction de 0.3.

Les soleils en accélération sont appropriés avant les sorties avec double salto. Dans ce cas, une position carpée modérée est permise pendant la phase montante et lors du passage à la verticale pour maintenir l'accélération. La déduction pour les jambes fléchies sera appliquée.

LIEN VIDÉO : https://youtu.be/u5bke-b3t4E

Lune en prise palmaire et corps droit ou en prise palmaire avec corps droit

a) Lune avec le corps droit

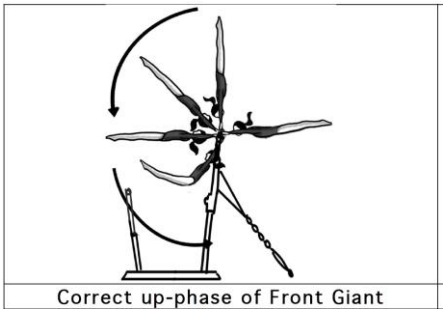
Une bonne technique de fouet est obligatoire pour toutes les catégories : l'élément doit être exécuté avec les jambes ensemble et le corps droit. comme sur l'image.

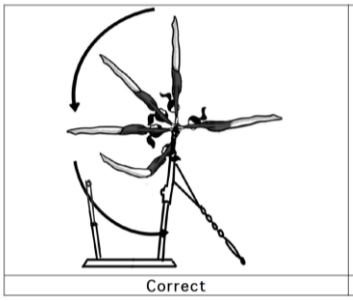
La gymnaste doit démontrer :

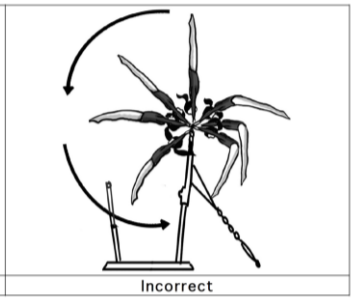
- Premier 120° - extension curviligne
- Deuxième 120° - flexion curviligne
- Troisième 120° - extension curviligne
- À l'ATR, l'athlète doit démontrer un corps droit ou en extension curviligne avec les hanches en extension et les épaules en ouverture.

Corps droit dans la descente (phase de descente), corps curviligne vers l'intérieur (phase de suspension), corps droit (phase d'élévation).

Déduction : jusqu'à <u>0.3</u> pour l'utilisation d'une technique incorrecte, en plus des déductions JO connexes.


Correct up-phase of Front Giant


Correct

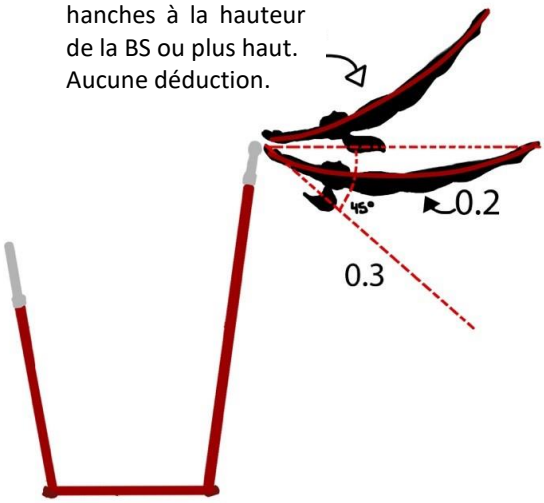

Incorrect

LIEN VIDÉO : https://youtu.be/X1QgmCoJL3c

Sortie salto arrière tendu

Le diagramme suivant illustre les déductions relatives à la hauteur des hanches de la gymnaste dans le salto arrière tendu. Le timing pour la sortie salto arrière tendu est explicité dans la vidéo ci-dessous :

LIEN VIDÉO : https://www.youtube.com/watch?v=dUz_8sqj4T8&feature=youtu.be


hanches à la hauteur
de la BS ou plus haut.
Aucune déduction.
45°
0.2
0.3

ESPOIR UN

Les athlètes de la catégorie Espoir UN présenteront deux (2) sauts. Le premier saut est imposé pour toutes les gymnastes, tandis que les gymnastes ont le choix du second saut qu'elles exécuteront. L'entraîneur doit annoncer le saut. Aucune déduction ne sera appliquée pour l'annonce d'un mauvais saut.

Le nombre de pas de course est libre, avec une course maximale de 25 mètres. La course devrait être rapide et puissante, et en accélération à l'appel au tremplin.

Nombre de courses d'élan :
Pour chaque saut : deux essais sans déduction, même si la gymnaste touche le tremplin. Si un 3e essai est requis afin d'exécuter un saut, une déduction de 1.0 sera appliquée à ce saut.

Si une athlète exécute un saut et réceptionne sur la surface de la table, l'essai sera considéré comme invalide. Un autre essai ne sera pas autorisé dans cette circonstance.

Calcul de la note finale
La note finale sera déterminée par la moyenne des deux sauts calculée comme suit :

$$\frac{\text{Note du saut \#1} + \text{Note du saut \#2}}{2} = \text{Note finale du saut}$$

Choix des sauts

Saut 1 :	**SAUT DE MAINS, RÉCEPTION SUR LES PIEDS SUR UNE PILE DE TAPIS**	**10.0**
Saut 2 :	**TSUKAHARA, RÉCEPTION SUR LES PIEDS (TAPIS À LA HAUTEUR DE LA TABLE) OU**	**10.0**
	YURCHENKO, RÉCEPTION SUR LES PIEDS (TAPIS À LA HAUTEUR DE LA TABLE)	**10.0**

Position à la réception :
Les pieds de l'athlète doivent atterrir en premier, puis l'athlète peut rester debout, rouler vers l'arrière ou rebondir en position de chandelle. **Si les pieds de l'athlète ne touchent pas le tapis en premier, le saut est nul.**

La réception (pas, flexion profonde, etc.) n'est pas évaluée.
Si l'athlète est en sous-rotation (saut de main : pas vers l'arrière, Tsuck et Yurchenko : pas vers l'avant), une déduction fixe de 0.5 est appliquée.
Si l'athlète réussit une réception pile ou est en sur-rotation après que les pieds touchent le tapis (saut de main : pas vers l'avant, Tsuk et Yurchenko : pas vers l'arrière, roulade arrière, rebond en position de chandelle), aucune déduction n'est appliquée.
La gymnaste doit apprendre à générer la rotation nécessaire pour exécuter des sauts plus difficiles; on ne recherche pas une réception pile à tout prix.

Premier envol	**Appliqué à**	**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Incapacité à maintenir une flexion/extension curviligne ou le corps droit jusqu'à la réception					
• Arqué excessif	TOUS	X	X	X	
• Carpé	TOUS	X	X	X	↑0.5
Jambes fléchies	TOUS	X	X	X	
Jambes écartées	TOUS	X	X		
Forme incorrecte des pieds	TOUS	X			
Alignement incorrect de la tête	TOUS	X			
Tsuk : Degrés de tour manquant (¼ à ½ tour requis)	TSUK	X	X		
Phase d'appui		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Alignement incorrect des épaules (angle aux épaules de moins de 180°)	TOUS	X	X	X	
Bras fléchis Pour Tsuk, une légère flexion du premier bras est autorisée	TOUS	X	X	X	↑0.5
Bras complètement fléchis qui causent un contact de la tête avec la table	TOUS				2.0
Placements additionnels des mains (pas/sursauts sur les mains)	TOUS	0.1 Chacun			
Appui trop long	TOUS	X	X	X	↑0.5
Répulsion/placement de mains alternées	TOUS	X	X		
Angle de répulsion – Incapacité à quitter la table de saut avant la verticale, déterminée par l'angle des mains jusqu'à la partie du corps la plus éloignée de la verticale. Si la gymnaste décolle à :	SDM				
• La verticale	SDM	Aucune déduction			
• 1° à 45° après la verticale	SDM	X	X	X	↑0.5
• 46° à 89° après la verticale	SDM				0.55–1.0
Touche avec une main sur la table (appliqué par D1)	TOUS				1.0
Aucun appui des mains sur la table	TOUS				INVALIDE
Le corps ne passe pas par la verticale	TSUK			X	
Deuxième envol		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Hauteur insuffisante	TOUS	X	X	X	↑0.5
Distance insuffisante (considérez la grandeur de la gymnaste, la trajectoire générale entre l'appui des mains sur la table et la position des pieds à la réception)	TOUS	X	X	X	
Jambes fléchies	TOUS	X	X	X	
Jambes écartées	TOUS	X	X		
Forme incorrecte des pieds	TOUS	X			
Alignement incorrect de la tête	TOUS	X			
Frôler, toucher ou frapper le corps à l'extrémité de la table	TOUS			0.3	
Réception		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**

SDM : Pas vers l'avant (peu importe la largeur) ou tombe en position tendue sur le ventre Tsuk : Pas vers l'arrière (peu importe la largeur) ou tombe en position tendue sur le dos	TOUS	Aucune déduction Démontre Puissance et Dynamisme			
Sous-rotation	TOUS				0.5
Pieds qui ne touchent pas le tapis en premier à la réception		Nul			
Frôler, toucher ou frapper la table de saut	TOUS			0.3	
Déductions générales		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Dynamisme insuffisant (vitesse et puissance)	TOUS	X	X	X	
Déviation de l'axe	TOUS	X	X	X	
Exécution d'un saut incorrect	TOUS				NUL
Assistance de l'entraîneur pendant la phase du pré-envol, de l'appui ou du deuxième envol	TOUS				2.0
Assistance de l'entraîneur à la réception	TOUS				0.5
Course d'élan sans exécuter le saut (éviter) : 2 essais autorisés par saut. Déduction pour le 3e essai	TOUS				1.0
Exécuter un saut sans le signal du juge D1	TOUS				0.5

ESPOIR UN – BARRES

PRÉSENCE DE L'ENTRAINEUR
Les entraineurs sont autorisés à se tenir debout sur le tapis sous les barres pendant tout l'exercice sans déduction.

CALCUL DE LA NOTE FINALE
L'évaluation débute à 10.0.
Note de départ : à partir de 10.0, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités.
Note finale : Déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

ROUTINE – ÉLÉMENTS EXIGÉS
Les éléments doivent être présentés tel qu'écrits. Il n'est pas possible dans Espoir UN de substituer une exigence par un élément plus difficile. Pour en savoir davantage sur la reconnaissance des éléments répétés et des séries, consulter la section Généralités du présent document.

Description	Déductions	Valeur
1. Bascule à l'appui facial BI		0.2
- Omission de décoller du sol les deux pieds en même temps	0.1	
- Extension insuffisante dans la bascule	↑0.1	
2. Liaison bascule – prise d'élan		0.2
• La liaison est créditée si la prise d'élan atteint 45° de l'ATR		
- Un arrêt, un élan suppl ou un tour d'appui arr. exécuté entre la bascule et la prise d'élan	0.3	
3. Prise d'élan à l'ATR (jambes ensemble)		0.4
• Pour être accordée, la prise d'élan n'a pas besoin d'être liée à la bascule. La prise d'élan est évaluée par elle-même.		
• Bascule, prise d'élan à l'ATR – chute en avant : liaison et prise d'élan accordées.	0.5 (chute)	
- Prise d'élan avec les jambes à l'écart (n'importe quelle amplitude)	0.2	
- Amplitude de la prise d'élan (ligne entre les épaules et le centre de la partie du corps la plus basse.		
○ entre 10° et 45°	↑0.4	
○ Sous 45°	0.4	
4. Tour d'appui libre à l'ATR (ou exécuté sur BS après l'élément # 9)		0.4
- Hanches touchent la barre	0.4	
- Amplitude du tour d'appui libre (ligne entre les épaules et le centre de la partie du corps la plus basse lors de la rotation des poignets)		
○ Entre 10° et 45°	↑0.4	
○ Sous 45°	0.4	
5. Pieds-mains tardif sur BI en liaison directe ou bascule – prise d'élan		Aucune valeur
• Aucune exigence pour l'amplitude de la prise d'élan. Aucune déduction même si la prise d'élan est sous l'horizontale.		
- Placement alternatif des pieds lors du carpé sur la barre.	0.1	
6. Tour pieds-mains		0.4
• Aucune déduction n'est appliquée si les jambes sont fléchies		
7. Bascule B.S.		0.2
- Extension insuffisante dans la bascule	↑0.1	
8. Liaison bascule – prise d'élan (accordée si la prise d'élan atteint au min. 45°)		0.2
• L'exigence de liaison est accordée si la prise d'élan atteint 45° de l'ATR		

- Un arrêt, un élan supplémentaire ou un tour d'appui arrière exécuté entre la bascule et la prise d'élan	0.3	
9. Prise d'élan à l'ATR (jambes ensemble)		0.4
• Pour être accordée, la prise d'élan n'a pas besoin d'être liée à la bascule. La prise d'élan est évaluée par elle-même. • Bascule, prise d'élan à l'ATR – chute en avant : liaison et prise d'élan accordées, mais déduction de 0.5 pour la chute - Prise d'élan avec les jambes à l'écart (n'importe quelle amplitude) - Amplitude de la prise d'élan (ligne entre les épaules et le centre de la partie du corps la plus basse. ○ entre 10° et 45° ○ Sous 45°	0.5 (chute) 0.2 ↑0.4 0.4	
10. Soleil x2		0.4 x 2
Technique exigée du Soleil à l'ATR 1- Position droite ou flexion curviligne dans le premier 120° de l'ATR 2- L'élan sous la barre doit être fait dans le deuxième 120° 3- Flexion curviligne dans le troisième 120° de l'élan du soleil 4- En ATR, l'athlète doit démontrer un corps droit ou en flexion curviligne, les hanches en extension et les épaules en ouverture - Technique incorrecte ou jambes à l'écart dans la phase descendante (voir la directive technique) - Soleil non complété à l'intérieur de 30°	↑0.3 0.4	
11. Liaison Soleil – Sortie salto (Flyaway)		0.4
Voir #10		
12. Sortie salto arrière tendu		0.4
Les déductions suivantes s'appliquent si aucune sortie n'est exécutée : • Valeur du salto en position tendue (0.4) • Valeur de la liaison (0.4) • Aucune déduction additionnelle pour la réception (aucune chute) • L'entraîneur est autorisé à ralentir la gymnaste après son dernier soleil, si elle n'exécute pas la sortie salto. Aucune déduction ne sera appliquée pour l'assistance manuelle. - Jambes à l'écart dans la phase descendante - Hauteur /Élévation insuffisante du salto: (position des hanches) ○ À la hauteur de la BS ou plus haut ○ 1° à 45° sous le niveau de la BS ○ Plus bas que 45° sous le niveau de la BS -Incapacité à maintenir une position droite-gainée (plus grande que 135°) - Carpé (fermeture des hanches) sur la descente	0.3 Aucune déduction ↑0.2 0.25u 0.3 ↑0.2 ↑0.2	

ÉLÉMENTS DE DÉMONSTRATION

Les athlètes de la catégorie Espoir UN sont encouragées à exécuter les éléments de démonstration une fois que toutes les athlètes de la rotation ont complété leur routine. La juge annoncera le début de la présentation des éléments de démonstration, mais ils ne seront pas évalués. Les gymnastes peuvent exécuter les deux éléments suivants de leur choix, provenant chacun d'un groupe différent.

Groupe A:	Groupe B:
Soleil avec ½ tour (Changement de main 1, 2) Soleil avec ½ tour (Changement en prise palmaire ''Blind'') Lune Salto avant (sortie) (prises palmaires à partir de l'ATR), Double salto arrière	Tour proche de la barre: tour d'appui libre à l'ATR Tour pieds mains à l'ATR (Entrée à 2 pieds requise) Stalder Endo Élan circulaire carpé libre

ESPOIR UN – POUTRE

GÉNÉRALITÉS

TEMPS limite : maximum 1:30, avertissement à 1:20 – si le temps est outrepassé, déduction de 0.1

CALCUL DE LA NOTE FINALE

L'évaluation débute à 10.0.
Note de départ : à partir de 10.0, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités.
Note finale : Déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

EXERCICE – ÉLÉMENTS EXIGÉS

Les éléments doivent être présentés tel qu'écrits et ne peuvent être substitués par des éléments plus difficiles. Pour en savoir davantage sur la reconnaissance des éléments répétés et des séries, consulter la section Généralités du présent document.

Description	Déductions	Valeur
1. Entrée : de l'appui libre en position équerre, élévation à l'ATR, tenue 2 sec.		0.4
• Retour sur la poutre optionnel - Position verticale atteinte, mais ATR maintenu moins de 2 sec: déduction, mais élément crédité - ATR atteint mais la gymnaste ne retourne pas sur la PO : élément crédité, déduire pour la chute - Si le départ de l'élément ne se fait pas à partir d'une position équerre (carpé-écarté) claire, l'élément n'est pas reconnu	 0.3 0.5 (chute) 0.4	
2. Tour 360° sur 1 pied		0.2
- Manque de hauteur en relevé (1/2 pointe)	↑ 0.1	
3. Série gymnique : 2 sauts différents, impulsion un ou deux pieds, provenant de la liste		0.6
• 2 éléments différents entre: saut switch, saut grand jeté, saut split impulsion deux pieds ou saut sissonne • La liaison est créditée s'il n'y a aucun arrêt, pause, déséquilibre, amortissement des genoux ni balancer supplémentaire des bras. • Valeur de chaque élément gymnique et de la liaison : 0.2 chaque (total 0.6)		
4. Série acro : 2 éléments, dont un avec envol (aucun salto autorisé)		0.6
• Valeur de chaque élément acrobatique et de la liaison : 0.2 chaque (total 0.6) • La liaison est créditée s'il n'y a aucun arrêt, pause, déséquilibre, amortissement des genoux ni balancer supplémentaire des bras. • La valeur des deux mouvements acrobatiques est accordée même s'ils sont identiques (par exemple, FF-FF) • La série acro peut être combinée avec la sortie. Au moins deux éléments doivent être exécutés SUR la poutre pour répondre aux deux exigences (par exemple, FF- FF- Salto arr groupé). • Série acro – s'il y a une chute ou un arrêt après le 1er élément, la gymnaste peut répéter le 1er élément acrobatique UNE FOIS, immédiatement après le retour sur la poutre ou après l'arrêt suivant le 1er essai. La série peut être accordée, et toutes les déductions d'exécution seront appliquées. • ATR maintenu (2 sec.) lié immédiatement à un FF remplit les critères de la série pour la liaison et l'envol, mais recevra seulement une valeur de 0.4 (ATR est un élément de maintien, et non un élément acro)	0.2	
5. Renversement avant ou Saut de mains avant		0.2
• Peut faire partie de l'entrée (par exemple : press à l'ATR maintenu à renversement avant)		

6. Sortie : rondade ou FF à salto arrière groupé ou tendu		0.6
• Valeur : Acro B, salto arrière tendu, liaison: 0.2 chaque (total 0.6) • La série acro peut être combinée avec la sortie. Au moins deux éléments doivent être exécutés SUR la poutre pour répondre aux deux exigences (par exemple, FF-FF- Salto arr. groupé). - Sortie : salto exécuté après une roue latérale ou un renversement	0.2	

ESPOIR UN – SOL

GÉNÉRALITÉS
TEMPS limite : maximum 1:30

CALCUL DE LA NOTE FINALE
L'évaluation débute à 10.0.
Note de départ : à partir de 10.0, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités.
Note finale : Déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

EXERCICE – ÉLÉMENTS EXIGÉS
Les éléments doivent être présentés tel qu'écrits et ne peuvent être substitués par des éléments plus difficiles.

Description	Déductions	Valeur
1. Tour 360° sur 1 pied		0.2
- Manque de hauteur en relevé (1/2 pointe)	↑ 0.1	
2. Saut grand jeté avec changement de jambes (saut switch)		0.2
• Saut switch est crédité si la jambe libre est tendue et atteint 45° avant le changement		
3. Passage gymnique de deux sauts différents avec impulsion à un pied, dont un avec un écart transversal de 180°		0.4
4. Roulade arrière à l'ATR avec ½ tour (tour « blind »)		0.4
• Finale libre après avoir complété le ½ tour - Roulade arrière avec bras fléchis - Tour ''Blind'' n'est pas exécuté (seule la roulade arrière est exécutée)	↑ 0.2 0.2	
5. Un élément en renversement libre (préparation pour la poutre, aucune course)		0.2
6. Un saut, impulsion deux pieds, avec un écart transversal ou latéral de 180° dans une série mixte		0.2
• Le saut, impulsion deux pieds, peut être combiné avec une série acro ou un élément acro seul réception sur deux pieds.		
7. Série acro AVANT : SDM avant (et/ou FF avant) + Salto avant groupé (ou FF avant)		0.4
• Un FF avant peut être ajouté, ou remplacer un ou les deux éléments - Options : SDM avant + FF avant + salto groupé OU SDM + FF avant, OU FF avant + FF avant - De l'arrêt : 1-2 ou 3 pas de course (max) + appel autorisés (L'appel n'est pas autorisé de l'arrêt avant les pas de course)	0.2, si plus	
8. Série acro ARRIÈRE : Rondade + FF + salto arrière tendu avec 180°		0.6
- De l'arrêt : 1-2 ou 3 pas de course (max) + appel autorisés (L'appel n'est pas autorisé de l'arrêt avant les pas de course)	0.2, si plus	
9. Série acro : Départ deux pieds, saut d'appel à rondade, 3 FF à salto arrière groupé ou tendu		0.4
• Aucun pas autorisé en entrée (appel seulement)		

ESPOIR DEUX

ESPOIR DEUX - SAUT

Les athlètes de la catégorie Espoir UN présenteront deux (2) sauts. Les gymnastes ont le choix du saut qu'elles exécuteront parmi ceux énumérés plus bas. Le même saut peut être exécuté à deux reprises. Le meilleur des deux sauts déterminera la note finale.

Le nombre de pas de course est libre, avec une course maximale de 25 mètres. La course devrait être rapide et puissante, et accélérer à l'appel au tremplin.

Nombre de courses d'élan :
Pour chaque saut : deux essais sans déduction, même si la gymnaste touche le tremplin – si un 3e essai est requis afin d'exécuter un saut, une déduction de 1.0 sera appliquée à ce saut. Ce règlement est différent de celui de la FIG. Il est important que ces gymnastes jeunes et inexpérimentées bénéficient d'une certaine marge de manœuvre et aient l'opportunité d'exécuter deux sauts valides. L'entraîneur est tenu d'annoncer le saut. Aucune déduction ne sera appliquée pour l'annonce d'un mauvais saut.

Pour la réalisation des sauts Yurchenko et/ou Tsukahara, l'entraîneur est autorisé à se tenir debout près de la table de saut au besoin, pour la sécurité de la gymnaste.

TOUS LES SAUTS DOIVENT ÊTRE RÉCEPTIONNÉS SUR LES PIEDS

SAUT DE MAINS	**8.5**
TSUKAHARA GROUPÉ	**9.7**
TSUKAHARA CARPÉ	**9.7**
TSUKAHARA GROUPÉ OUVERT	**10.0**
YURCHENKO GROUPÉ	**9.7**
YURCHENKO CARPÉ	**9.7**
YURCHENKO GROUPÉ OUVERT	**10.0**

Premier envol	**Appliqué à**	**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Incapacité à maintenir une flexion/extension curviligne du corps ou corps droit jusqu'à la réception					
• Arqué excessif	TOUS	X	X	X	
• Carpé	TOUS	X	X	X	↑0.5
Jambes fléchies	TOUS	X	X	X	
Jambes écartées	TOUS	X	X		
Forme incorrecte des pieds	TOUS	X			
Alignement incorrect de la tête	TOUS	X			
Tsuk : Degrés de tour manquants (¼ à ½ tour requis)	TSUK	X	X		
Phase d'appui		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Alignement incorrect des épaules (démontrant un angle aux épaules de moins de 180°)	TOUS	X	X	X	
Bras fléchis Pour Tsuk, une légère flexion du premier bras est autorisée	TOUS	X	X	X	↑0.5
Bras complètement fléchis qui causent un contact de la tête avec la table	TOUS				2.0
Placements additionnels des mains (pas/sursauts sur les mains)	TOUS	Chacun 0.1 Max 0.3			
Appui trop long	TOUS	X	X	X	↑0.5
Répulsion/placement des mains alternées	TOUS	X	X		
Angle de répulsion – Incapacité à quitter la table de saut avant la verticale, déterminée par l'angle crée par les mains et la partie du corps la plus éloignée passée la verticale. Si la gymnaste quitte à:	SDM				
• La verticale	SDM	Aucune déduction			
• 1° à 45° après la verticale	SDM	X	X	X	↑0.5
• 46° à 89° après la verticale	SDM				0.55–1.0
Touche avec une main sur la table (appliqué par D1)	TOUS				1.0
Aucun appui des mains sur la table	TOUS				INVALIDE
Le corps ne passe pas par la verticale	TSUK			X	
Deuxième envol		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Hauteur insuffisante	TOUS	X	X	X	↑0.5
Distance insuffisante (considérez la grandeur de la gymnaste, la trajectoire générale entre l'appui des mains sur la table et la position des pieds à la réception)	TOUS	X	X	X	
Précision insuffisante de la position groupée, groupée ouvert ou carpée (90°)	TSUK/ YURCH	X	X	X	
Extension insuffisante avant la réception	TSUK/ YURCH	X	X	X	
Jambes fléchies	TOUS	X	X	X	
Jambes écartées	TOUS	X	X		
Forme incorrecte des pieds	TOUS	X			
Alignement incorrect de la tête	TOUS	X			
Frôler, toucher ou frapper le corps à l'extrémité de la table	TOUS			0.3	

Réception		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
SDM : Pas arrière à la réception Tsuk/Yurch : Pas avant (Démontre une sous-rotation)	TOUS TOUS	chaque 0.1			Max 0.4
		Démontre une sous rotation			
SDM : Pas avant (peu importe la largeur) Tsuk/Yurch : Pas arrière (peu importe la largeur)	TOUS	Aucune déduction Démontre Puissance et Dynamique			
Position accroupie prononcé à la réception	TOUS	X	X	X	
Chute (chute, appui sur la(les) main(s), contre la table, etc.)	TOUS				0.5
Frôler, toucher ou frapper	TOUS			0.3	
Déductions générales		**↑0.10**	**↑0.20**	**↑0.30**	**PLUS**
Dynamisme insuffisant (vitesse et puissance)	TOUS	X	X	X	
Déviation de l'axe	TOUS	X	X	X	
Exécution d'un mauvais saut	TOUS				INVALIDE
Assistance de l'entraîneur pendant la phase du pré-envol, de l'appui ou du post envol	TOUS				2.0
Assistance de l'entraîneur à la réception	TOUS				0.5
Course d'élan sans exécuter le saut (éviter) : 2 essais autorisés par saut. Déduction pour le 3e essai	TOUS				1.0
Exécuter un saut sans le signal du juge D1	TOUS				0.5

ESPOIR DEUX - BARRES

CALCUL DE LA NOTE FINALE

L'évaluation débute à 8.8.

Note de départ : A partir de 8.8, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités et ajouter le boni.

Note finale : Déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

ROUTINE – ÉLÉMENTS EXIGÉS

Les éléments doivent être présentés tel qu'écrits. Il n'est pas possible dans Espoir DEUX de substituer une exigence par un élément plus difficile. Les éléments bonifiés doivent être exécutés dans la routine et tels qu'indiqué. Pour en savoir davantage sur la reconnaissance des éléments répétés et des séries, consulter la section Généralités du présent document.

ÉLÉMENTS RÉPÉTÉS

Aucune déduction n'est appliquée pour la répétition d'un élément qui fait déjà partie du programme, mais les déductions d'exécution FIG s'appliqueront. Par exemple : Soleil 3x avant la sortie. Aucune déduction pour l'ajout du 3e soleil, mais les déductions d'exécution FIG s'appliqueront à celui-ci.

Description	Déductions	Valeur
1. Bascule à l'appui facial BI		0.2
- Omission de décoller du sol les deux pieds en même temps - Extension insuffisante dans la bascule	0.1 ↑0.1	
2. Liaison bascule - prise d'élan		0.2
• L'exigence de liaison est créditée si la prise d'élan atteint 45° de l'ATR - Un arrêt, un élan supplémentaire ou un tour d'appui arrière exécuté entre la bascule et la prise d'élan	0.3	
3. Prise d'élan à l'ATR - jambes ensemble		
• Pour être accordée, la prise d'élan n'a pas besoin d'être liée à la bascule. - Bascule, prise d'élan à l'ATR – chute en avant : liaison et prise d'élan accordées. - Prise d'élan avec jambes à l'écart (peu importe la hauteur) - Amplitude de la prise d'élan (ligne entre les épaules et le point central de la partie du corps la plus basse. ○ entre 10° et 45° ○ Sous 45°	 0.5 (chute) 0.4 ↑0.4 0.4	0.4
4. Tour d'appui libre à l'ATR		MAX 0.6
• Le tour d'appui libre peut être exécuté soit sur BI (comme élément #4) ou sur BS après l'élément #9. La valeur et les critères d'évaluation sont les mêmes, que le tour d'appui libre soit exécuté sur BI ou sur BS. - Hanches touchent la barre (tour d'appui arrière) - Amplitude du tour d'appui libre (ligne entre les épaules et le point central de la partie du corps la plus basse lors de la rotation des poignets) ○ Entre 10° et 45° ○ Sous 45°	 0.6 ↑0.4 0.4	0.4
5. Petit bonhomme (carpé tardif) sur BI en liaison directe ou bascule – prise d'élan		Aucune valeur

• Aucune exigence pour l'amplitude de la prise d'élan. Aucune déduction même si la prise d'élan est sous l'horizontale. - Placement alternatif des pieds lors du carpé sur la barre.	0.1	
6. Tour pieds-mains, saut BS		Aucune valeur
• Aucune déduction n'est appliquée pour jambes fléchies		
7. Bascule BS		Aucune valeur
- Extension insuffisante dans la bascule	↑0.1	
8. Liaison bascule – prise d'élan		0.2
• L'exigence de liaison est créditée si la prise d'élan atteint 45° de l'ATR - Un arrêt, un élan supplémentaire ou un tour d'appui arrière exécuté entre la bascule et la prise d'élan	0.3	
9. Prise d'élan à l'ATR (jambes ensemble)		0.4
• Pour recevoir la valeur, la prise d'élan n'a pas besoin d'être liée à la bascule. - Bascule, prise d'élan à l'ATR – chute en avant : liaison et prise d'élan accordées. - Prise d'élan avec jambes à l'écart (peu importe la hauteur) - Amplitude de la prise d'élan (ligne entre les épaules et le point central de la partie du corps la plus basse. o Entre 10° et 45° o Sous 45°	0.5 (chute) 0.4 ↑0.4 0.4	
10. & 11. Soleil		0.6 ch
Technique exigée du Soleil à l'ATR • Position droite ou flexion curviligne dans le premier 120° de l'ATR • Le fouet sous la barre doit être fait dans le deuxième 120° • Flexion curviligne dans le troisième 120° du soleil • En ATR, l'athlète doit démontrer un corps droit ou en flexion curviligne, les hanches en extension et les épaules en ouverture - Technique incorrecte dans le soleil (y compris les jambes à l'écart) - Soleil non complété à l'intérieur de 30°	↑0.3 0.6	
12. Liaison Soleil – Sortie salto (Sortie)		0.4
13. Sortie salto arrière tendu		0.6
Les déductions suivantes s'appliquent si aucune sortie n'est exécutée : • Valeur du salto en position tendue (0.4) • Valeur de la liaison (0.4) • Aucune déduction additionnelle pour la réception (aucune chute) • L'entraineur est autorisé à ralentir la gymnaste après son dernier soleil si elle n'exécute pas la sortie salto. Aucune déduction ne sera appliquée pour l'assistance manuelle. - Jambes à l'écart dans la phase descendante - Hauteur /Élévation insuffisante du salto : o À la hauteur de la BS ou plus haut o 1° à 45° sous le niveau de la BS o Plus grand que 45° sous le niveau de la BS - Défaut de maintenir une position droite-ronde (plus grand que 135°) - Carpé (fermeture des hanches) sur la descente	0.3 ↑0.3 Aucune déduction ↑0.2 0.25 ou 0.3 ↑0.2 ↑0.2	

ÉLÉMENTS AVANCÉS (boni accordé pour chaque mouvement complété)		Max 1.2
• 2e tour d'appui libre à l'ATR directement lié au tour d'appui libre à l'ATR obligatoire OU 2e élément circulaire différent lié ou non au tour d'appui libre à l'ATR obligatoire (complété à l'intérieur de 45° de l'ATR)		0.3
• Soleil ½ (0.3) + Soleil ½ (à prises régulières) (0.3) – directement liés (complétés à l'intérieur de 30° de l'ATR) OU • Soleil ½ (changement en prise palmaire « blind ») (0.3) + Lune (0.3) + Lune ½ (0.3) – directement liés (complétés à l'intérieur de 30° de l'ATR) Si les 2e ou 3e éléments d'une série ne sont pas accordés (pas dans les 30°), le bonus est tout de même accordé pour les éléments terminés. Dans la 2e option, l'athlète doit exécuter les 3 éléments (la lune doit être exécutée).		0.3 ch
• Double salto groupé (sortie)		0.3

Éléments avancés

Éléments avancés	**Éléments proches de la barre** • Tour d'appui libre • Stalder • Endo • Tour pieds-mains libre (entrée 2 pieds obligatoires)	**Grands tours** • Lune en prises palmaires avec ou sans ½ tour à prises régulières (technique jambes ensemble) • Soleil ½ tour à prises régulières • Soleil ½ tour à prises palmaires (changement « Blind ») • Lien vidéo : https://youtu.be/j8MQvj9dPeU
Exigences pour accorder le bonus	Pour recevoir le bonus, les éléments circulaires près des barres doivent être : • Complétés à l'intérieur de 45° (angle déterminé lorsque l'athlète est à l'appui) • Doivent passer par l'appui	Pour recevoir le bonus, les grands tours doivent : • Être complétés à 30° de l'ATR (angle déterminé lorsque l'athlète est à l'appui) • Passer par l'appui • Le bonus est accordé pour chaque mouvement; l'athlète n'est pas tenue de compléter la série de mouvements en entier pour obtenir le bonus. • Être exécutés sur la barre supérieure
Exigences techniques	Tour pieds-mains à l'ATR : • Pour recevoir le bonus, le tour pieds-mains à l'ATR doit débuter sur 2 pieds	**Lune (technique obligatoire)** Technique incorrecte: ↑0.3 L'exécution technique requise est une technique de « fouet ». La gymnaste doit démontrer : - Premier 120° - extension curviligne - Deuxième 120° - flexion curviligne - Troisième 120° - extension curviligne

ESPOIR DEUX - POUTRE

GÉNÉRALITÉS

TEMPS limite : maximum 1:30, avertissement à 1:20 – si le temps est dépassé, déduire 0.1

CALCUL DE LA NOTE FINALE

L'évaluation débute à 8.8.
Note de départ : à partir de 8.8, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités et ajouter le boni.
Note finale : déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

EXERCICE – ÉLÉMENTS EXIGÉS

Les éléments doivent être présentés tel qu'écrit et ne peuvent être substitués par des éléments plus difficiles.
Pour en savoir davantage sur la reconnaissance des éléments répétés et des séries, consulter la section Généralités du présent document.

Dans la catégorie Espoir Deux, à la poutre et au sol, les éléments acrobatiques ou gymniques non requis (valeur max D) peuvent être inclus dans la routine comme élément de la chorégraphie ou pour l'améliorer. Autrement, l'exécution d'éléments ne figurant pas sur la liste des éléments requis ou des bonus d'éléments avancés n'est pas autorisée. Si un élément restreint est réalisé, une déduction de 0.5 sera appliquée à la note finale. Ces éléments supplémentaires seront évalués, recevront les déductions reliées, mais ne se verront attribuer aucun bonus ou points additionnels.

Description	Déductions	Valeur
1. Entrée : de l'équerre, élévation à l'ATR, maintenir 2 sec., retour sur la poutre optionnel		0.4
- Position verticale atteinte, mais ATR maintenu moins de 2 sec: déduction 0.3, mais élément crédité - ATR atteint mais la gymnaste ne retourne pas sur la PO : déduire 0.5 pour la chute seulement, élément crédité. - Si l'élément n'est pas commencé dans une position équerre claire, l'élément n'est pas reconnu	0.3 0.5 0.4	
2. Tour 360° sur 1 pied		0.2
Manque de hauteur en relevé (1/2 pointe)	↑0.1	
3. Série gymnique: Saut switch à saut avec écart transversal ou latéral de 180 °, impulsion à 1 ou 2 pieds (0.2 x 3)		0.6
• Valeur : Saut switch, 2e élément et liaison : 0.2 ch (total 0.6) • Saut switch est accordé si la jambe libre est tendue et atteint 45° avant le changement de jambes. • Liaison créditée si aucun arrêt ou pause		0.6
4. Série acro: 2 éléments, les deux avec envol et liaison (0.2 x 3)		0.6
• Valeur de chaque élément acrobatique ***avec envol*** et de la liaison : 0.2 chaque (total 0.6) • Liaison accordée si aucun arrêt ou pause • La valeur des deux mouvements acrobatiques est accordée même s'ils sont identiques (par exemple, FF-FF) **à condition que les deux soient avec envol**		

• La série acro peut être combinée avec la sortie. Au moins deux des éléments doivent être exécutés SUR la poutre pour remplir les deux exigences (par exemple, FF- FF- Salto arr. tendu). • Série acro – s'il y a chute ou arrêt après le 1er élément, la gymnaste peut répéter celui-ci UNE FOIS, immédiatement après le retour sur la poutre ou après l'arrêt suivant le 1er essai. La série peut être accordée, et toutes les déductions d'exécution seront appliquées.		
5. Élément acro avant avec ou sans envol (excl. entrée et sortie)		0.4
6. Sortie : Acro (min B) à salto arrière tendu (0.2 x 3)		0.6
• Valeur : Acro B, salto arrière tendu, liaison : 0.2 chaque (total 0.6) • La série acro peut être combinée avec la sortie. Au moins deux des éléments doivent être exécutés SUR la poutre pour répondre aux deux exigences (par exemple, FF- FF- Salto arr. tendu). •		
ÉLÉMENTS AVANCÉS À LA POUTRE (0.3 chacun pour un maximum de 1.2)		
• 1 élément de danse C+ (excluant saut switch) conformément au Code de pointage JO, bonus accordé une fois maximum		0.3
• Jusqu'à 3 salti ou renversements libres différents		0.3 ch
• Sortie : Acro B sur la poutre + salto arrière tendu avec vrille (360°)		0.3

ESPOIR DEUX - SOL

GÉNÉRALITÉS
TEMPS limite : maximum 1:30

CALCUL DE LA NOTE FINALE
L'évaluation débute à 8.8.
Note de départ : à partir de 8.8, déduire la valeur des mouvements non exécutés ou non crédités et ajouter le boni.
Note finale : Déduire le total des déductions d'exécution de la note de départ.

EXERCICE – ÉLÉMENTS EXIGÉS
Les éléments doivent être présentés tel qu'écrits et ne peuvent être substitués par des éléments plus difficiles.

Dans la catégorie Espoir Deux, à la poutre et au sol, les éléments acrobatiques ou gymniques non requis (valeur max D) peuvent être inclus dans la routine comme élément de la chorégraphie ou pour l'améliorer. Autrement, l'exécution d'éléments ne figurant pas sur la liste des éléments requis ou des bonus d'éléments avancés n'est pas autorisée. Si un élément restreint est exécuté, une déduction de 0.5 sera appliquée à la note finale. Ces éléments supplémentaires seront évalués, recevront les déductions reliées, mais ne se verront attribuer aucun bonus ou points additionnels.

Changement aux règlements JO : Déductions pour une réception hors-limite 0.2 (deux fois la déduction du Code de Pointage JO)

Description	Déductions	Valeur
1. Tout tour B ou C du JO		0.4
- Manque de hauteur en relevé (1/2 pointe)	↑0.1	
2. Passage gymnique : 2 éléments différents, dont un saut switch		0.4
- 1er élément doit être un saut avec impulsion sur 1 pied. Le 2e élément doit également démarrer sur un pied, mais peut réceptionner sur 2 pieds - Le passage gymnique peut inclure un mouvement bonus (saut avec impulsion 1 pied C+, conformément au code de pointage JO)		
Série acro : L'exercice doit contenir un minimum de trois séries acro. Une série acro peut remplir 2 exigences. ○ VERS L'AVANT : série #3 exécutée tel qu'écrite. Toutefois, un élément additionnel de type salto peut être ajouté (à la fin de la série seulement) pour remplir l'exigence du combo #5 ○ VERS L'ARRIÈRE : Une série acro arrière avec rotation longitudinale (#4) ○ COMBO : Une série avec 2 salti (#5) ○ Salto arrière tendu avec 360° (dans le cadre de la série ARRIÈRE ou du COMBO) Une 4e série peut être exécutée pour obtenir un bonus. Un maximum de trois pas avant le pas d'appel est recommandé. Cependant, dans la catégorie Espoir DEUX, il n'y a aucune déduction si la gymnaste exécute plus de trois pas. (L'appel n'est pas autorisé de l'arrêt avant les pas de course.)		
3. Série acro avant : SDM avant (et/ou FF avant) + Salto avant tendu		0.6
• L'exigence #3 doit être exécutée tel qu'écrite (aucune vrille)		

• Le FF avant peut remplacer le SDM avant ou être ajouté après (SDM avant + FF avant + salto avant)		
4. Série acro arrière avec rotation longitudinale		0.6
• La série acro ARRIÈRE doit être composée d'un minimum de 3 éléments (RD-FF-Salto)		
5. Série acro avec 2 salti (ligne Combo)		0.6
• Les salti peuvent être directement ou indirectement liés et être identiques ou différents		
6. Salto arrière tendu avec 1/1 vrille (360°)		0.4
• Peut être exécuté dans le cadre de la série #4 (vrille arrière) ou #5 (Combo)		

ÉLÉMENTS AVANCÉS AU SOL : (0.3 chacun pour un maximum de 1.2)		Max 1.2
• Jusqu'à 2 éléments gymniques C+ (excluant double tour) conformément au code de pointage JO		0.3 ch
• Salto arrière tendu avec 1 ½ vrille (540°)		0.4
• Salto arrière tendu avec 2/1 vrille (720°)		0.6
• Salto avant tendu avec 1/1 vrille (360°)		0.6