



GYMnastics
nastique

CANADA

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE
MANUEL JO CANADIEN 2017-2018**

13 septembre 2017
FINAL

INTRODUCTION

Le 1^{er} juillet 2015, le Canada a adopté l'utilisation du programme JO conçu aux États-Unis dans les provinces et les territoires du pays. Le programme Junior Olympic a été conçu afin que tous les athlètes, peu importe leur potentiel, acquièrent des fondements solides en gymnastique, connaissent les habiletés de base et progressent de façon sécuritaire. Le programme permet à la gymnaste d'avancer à son propre rythme et de concourir dans plus d'un niveau par année, si elle le souhaite.

Le programme JO canadien contient quelques modifications qui ne sont pas en vigueur aux États-Unis ou dans d'autres pays qui ont également adopté le programme. Ces modifications visent à aider nos entraîneurs et nos athlètes à passer des précédents programmes national et provincial canadiens au programme JO sans heurt et seront indiquées dans le présent manuel. La présence d'un astérisque (*) indique que la règle est DIFFÉRENTE de celle en vigueur aux États-Unis. Les règles du programme JO sont autrement mises en œuvre dans leur totalité. En cas de divergence entre le code de pointage américain et le document canadien, celui des États-Unis aura préséance.

Ce document est un complément au code de pointage JO des États-Unis et concerne les routines optionnelles des niveaux 6 à 10.

Vous avez des questions sur le programme JO canadien?

Un comité pour le programme JO canadien a été mis sur pied pour passer en revue les questions et clarifier certains points du programme JO au Canada. Ce comité collaborera avec le personnel technique de GCG et le comité du programme féminin.

Si des entraîneurs ou des officiels ont des questions au sujet du programme, ils peuvent les faire parvenir aux soins de Kristen Lawson, assistante du programme de gymnastique artistique de Gymnastique Canada, qui les transmettra au comité.

La présidente du comité consultera les personnes appropriées et enverra des clarifications aux PSO, aux présidentes des officiels provinciaux et aux membres du programme. Nous recommandons à chaque PSO de faire circuler l'information à ses membres par la suite.

Comité JO canadien :

Présidente : Shelley Lefler
Membres : Andrée Montreuil
Sheri Wilson
Personnel de GCG : Amanda Tambakopoulos
Dave Brubaker

Envoyez vos questions à klawson@gymcan.org.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

1. MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

- a) Le CP GAF de Gymnastique Canada se réserve le droit d'apporter des modifications ou des clarifications aux présentes règles. Gymnastique Canada a conclu une entente avec USA Gymnastics et respectera toutes les modalités d'utilisation des programmes imposés et optionnels du programme JO. Les modifications aux règles du programme JO doivent être révisées et approuvées par Gymnastique Canada.
- b) Le JO-C se fonde sur le programme américain et le suivra le plus fidèlement possible. USA Gymnastics apportera des modifications au programme JO de temps à autre. Ces modifications et clarifications seront affichées sur le site Web de USA Gymnastics et seront par la suite transmises par Gymnastique Canada. Elles entreront en vigueur au Canada au moment où elles seront diffusées, sauf si GCG en décide autrement.

2. PARTICIPATION JO-C AUX CHAMPIONNATS CANADIENS

Il y aura trois compétitions par équipe pour le programme JO-C aux Championnats canadiens :

- JO-C 10 (12 à 15 ans) : Format de l'équipe = 6-6-3
- JO-C 10 (16 ans et plus) : Format de l'équipe = 6-6-3
- JO-C 9 (11 à 13 ans) : Format de l'équipe = 6-6-3

Les athlètes dans toutes les catégories du volet JO-C compétitionneront sur deux jours comme suit :

- Jour 1 : Compétition par équipe
- Jour 2 : Finale du concours multiple individuel et finales aux engins conformément au format établi dans la section 5.

3. ÂGE D'ADMISSIBILITÉ

L'âge des athlètes est pris en considération au 31 décembre dans l'année dans laquelle ils compétitionnent. Pour les catégories JO-C aux Championnats canadiens, les âges suivants sont admissibles :

	Saison 2017-2018
JO 9 (11 à 13 ans)	2005, 2006, 2007
JO 10 (12 à 15 ans)	2003, 2004, 2005, 2006
JO 10 (16 ans et plus)	2002 et années antérieures

4. ÉCHAUFFEMENT ET COMPÉTITION

L'échauffement ci-dessous est le format proposé pour tous les niveaux JO. Pour les compétitions autres que les Championnats canadiens et les Jeux du Canada, la province ou le club hôte déterminera le format de l'échauffement et de la compétition qui convient le mieux à son horaire. Il est recommandé de suivre ces normes pour toutes les compétitions où les participants proviennent de différentes provinces.

Format d'échauffement canadien	Échauffement général	<p>20 minutes : Niveaux 9-10 15 minutes : Niveaux 1 à 8</p> <p>Les athlètes ne peuvent pas commencer l'échauffement général sur le sol d'échauffement ou de compétition avant l'heure prévue. Lorsque l'échauffement général commence, les athlètes peuvent s'échauffer sur le sol, les tapis et la piste de course prévus pour la gymnastique artistique féminine seulement. Il est interdit d'utiliser les tremplins ou monter sur la table de saut, les barres ou la poutre pour quelque raison que ce soit pendant l'échauffement général. Si cela fait partie de leur chorégraphie d'échauffement en équipe, les athlètes peuvent exécuter sur le sol a) des lignes acrobatiques de base b) des éléments acro de poutre sur une ligne. Il est interdit d'utiliser les diagonales du sol.</p>			
		Saut	Barres	Poutre	Sol
	Temps par athlète	<p>Niveaux 1-2 : 30 sec Niveaux 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-8 : 90 sec Niveaux 9-10 : 2 min</p>	<p>Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-8 : 90 sec Niveaux 9-10 : 2 min</p>	<p>Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-8 : 90 sec Niveaux 9-10 : 2 min (peut être divisé selon le format 1:30+30 sec.)</p>	<p>Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-8 : 90 sec Niveaux 9-10 : 2 min (min. 8 min, max. 10 min)</p>
	Compétition par équipe	<p>Athlètes faisant partie d'une équipe et athlètes individuels : Si un groupe est composé d'athlètes faisant partie d'une équipe et d'athlètes individuels, les groupes d'échauffement seront divisés comme suit : Équipe + 1 athlète individuel : tous s'échauffent ensemble. Équipe + 2 athlètes individuels ou plus : l'équipe s'échauffe et compétitionne en premier, puis les athlètes individuels s'échauffent dans un deuxième sous-groupe.</p>			
	Compétition individuelle	Échauffement en groupe	Échauffement en groupe	<p>Échauffement individuel : chronomètre arrêté entre les athlètes pendant un maximum de 5 sec. * comprend le temps de préparation des tapis et du tremplin</p>	Échauffement en groupe
	Barres (craie, élévation des barres)	<p>S'il y a des athlètes qui utilisent et n'utilisent pas de gants ou de craie ou qui ont besoin d'élever les barres, celles-ci seront divisées en 2 sous-groupes : celles utilisant des gants ou de la craie et celles n'utilisant pas de gants ou de craie. 90 secondes sont accordées pour chaque préparation/élévation différente des barres. En règle générale, les entraîneurs s'entendent sur la façon la plus efficace de s'échauffer et de compétitionner avant l'échauffement sur les barres. L'ordre d'échauffement et de compétition peut être changé pour des questions d'efficacité. Si les entraîneurs ne s'entendent pas, c'est le juge D1 qui tranchera.</p>			
	Taille des groupes	<p>7 athlètes ou moins : échauffement en un seul groupe; 8 8 athlètes et plus : échauffement en 2 groupes (ex. 4-4, 5-4, 5-5)</p>			

5. ÉQUIPEMENT

Les normes suivantes concernant l'équipement sont celles recommandées en compétition. Les normes présentées ci-dessous pour les niveaux 9 et 10 sont les normes qui seront utilisées aux Championnats canadiens. Il est recommandé de faire appel à ces normes pour toutes les compétitions où les participants proviennent de différentes provinces.

	Équipement	JO-C 10	JO-C 9 *	JO 6-9	JO 4-5	JO 1-3
Saut	Table de saut	125 cm	125cm	Tous les groupes d'âge : n'importe quelle hauteur, min. 100 cm, max. 135 cm	Toutes les hauteurs permises par le fabricant	Comme décrit dans le manuel JO
	Tremplins	Jusqu'à 4 tremplins Aucun changement des ressorts n'est permis à Élite Canada ni aux Championnats canadiens				
	Tapis (sting) supplémentaires	Tapis de 10 cm obligatoire, tapis jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de réception supplémentaire obligatoire de 10 cm.				
	Collet pour sauts Yurchenko et tapis pour les mains	<i>Un collet de sécurité pour sauts Yurchenko approuvé doit être utilisé pour tous les sauts dont l'appel se fait en rondade. Un tapis pour les mains approuvé peut être uniquement utilisé pour tous les sauts dont d'appel se fait en rondade.</i>				
Barres asymétriques	Barres asymétriques	BS : 250 cm BI : 170 cm Ligne diagonale : aucune largeur maximale (doit respecter les limites de sécurité du fabricant de l'équipement)	BS : 250 cm BI : 170 cm Ligne diagonale : 130 à 180 cm Pour les groupes d'âge participants aux CC	BS : 250 cm BI : 170 cm Ligne diagonale : aucune largeur maximale (doit respecter les limites de sécurité du fabricant de l'équipement)		
		Les grandes gymnastes peuvent élever les deux barres de 10 cm après avoir soumis une demande d'ajustement vertical des barres en annexe. Cependant, une gymnaste ne peut pas demander de monter les barres pour placer plus de tapis sous les barres.				
	Tremplins	1 – Mou – Le tremplin doit être enlevé de sous l'appareil ou du bout de l'appareil après l'entrée de la gymnaste. Un bloc d'entrée approuvé (simulant un tremplin) peut être utilisé.		Le tremplin ou le bloc de 30 cm doit être retiré de sous l'appareil ou de l'extrémité de l'appareil après l'entrée.		
		Le tremplin peut être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis de 10 cm supplémentaire si l'entrée ou la sortie sont exécutées du même côté. Le tremplin peut être placé sur le tapis de sécurité. Une planche de bois peut être placée sous le tremplin. Si le tremplin est placé sur le tapis de réception, le tapis de sécurité (jusqu'à 20 cm) doit être glissé aussitôt que le tremplin est retiré.				
	Tapis supplémentaires (sting)	Tapis de 10 cm obligatoire, tapis jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de réception supplémentaire obligatoire de 10 cm. Le tapis supplémentaire ou le tapis de sécurité PEUT dépasser la BI.				
	Tapis de sécurité (20 cm)	Pour les éléments avec envol C+, un tapis de 20 cm peut être glissé et retiré conformément aux règles (2 mouvements doivent précéder et suivre l'élément). Si de l'équipement Gymnova est utilisé, un tapis de 10 cm peut être glissé en remplacement d'un tapis de 20 cm.		<i>Un bloc d'assistance manuelle ou un tapis plié utilisé pour aider une gymnaste peut être placé entre les barres et peut demeurer en place, pourvu que l'entraîneur continue de s'en servir pendant la routine.</i>		

Équipement		JO-C 10	JO-C 9	JO 6-9	JO 4-5	JO 1-3
Poutre	Poutre	Tous les groupes d'âge : 125 cm		2005 et plus âgées : 125 cm	Tous les groupes d'âge : 100, 110 ou 125 cm	
				2006 et plus jeunes : 110 ou 125 cm		
	Tremplins	1 – Mou – Le tremplin doit être enlevé de sous l'appareil ou du bout de l'appareil après l'entrée de la gymnaste. Un bloc d'entrée approuvé (simulant un tremplin) peut être utilisé. Le tremplin peut être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis de 10 cm supplémentaire si l'entrée ou la sortie sont exécutées du même côté. Une planche de bois peut être placée sous le tremplin. Si le tremplin est placé sur le tapis de réception, le tapis de sécurité (jusqu'à 20 cm) doit être glissé aussitôt que le tremplin est retiré.		Le tremplin ou le bloc de 30 cm doit être retiré de sous l'appareil ou de l'extrémité de l'appareil après l'entrée.		
	Tapis supplémentaires (sting)	Tapis de 10 cm supplémentaire obligatoire à la réception, jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de 10 cm de réception supplémentaire obligatoire. Les tapis supplémentaires sont disponibles sur un côté de la poutre seulement. On s'attend à ce que toutes les gymnastes entrent sur le même côté de la poutre (tapis de réception court [habituellement à la gauche des juges]).			Les sorties pour les niveaux 1 à 5 sont exécutées sur le côté de la poutre. Les entraîneurs peuvent placer un large tapis de 10 ou de 20 cm sous la poutre, pourvu que toute la surface sous la poutre soit couverte et uniforme (c.-à-d. que la disposition du tapis n'entraînera pas de blessures en raison de son inégalité).	
Sol	Sol	12 m x 12 m				
	Tapis supplémentaires (sting)	Tapis de 5 ou de 10 cm permis : le tapis supplémentaire doit être placé au début de la routine et peut être retiré, déplacé ou laissé en place (l'objectif est qu'il y ait un déplacement minimum des tapis et des entraîneurs sur le sol pendant la routine).				Aucun tapis supplémentaire permis
	Tapis de sécurité (20 cm)	Non permis				

Règles JO-C 9 : en vigueur pour les Championnats canadiens. À la discrétion du comité organisateur pour les invitations.

6. UTILISATION DE LA CRAIE ET DES BANDAGES

- Les gymnastes peuvent utiliser de la craie sur les barres asymétriques et pour faire de petites marques sur la poutre (les marques faites de bandage ne sont pas permises).
- L'étalement de la craie sur le sol n'est pas permis; de petites marques sont permises à des fins de positionnement d'un tapis supplémentaire. Aucune marque de Velcro® ou de bandage n'est permise sur le sol. Les gymnastes ont le droit d'appliquer de la craie sur leurs pieds ou leurs mains.
- L'utilisation de bandage ou de craie excessive n'est pas permise sur la table de saut.
- Sur la piste de course, le ruban sportif ou les bandes Velcro peuvent être utilisés devant le tremplin ou le tapis pour la pose des mains et pour marquer le point de départ de la gymnaste.
- Le juge doit émettre un avertissement avant d'enlever des points si la gymnaste dépasse la mesure ou si les marques ne sont pas enlevées.

7. MISES À JOUR DE USAG

- USA Gymnastics présente des mises à jour sur son site Web : <https://usagym.org/pages/women/updates/jo.html>
- Veuillez également consulter la page pour savoir si de nouveaux éléments ont été ajoutés au Code de pointage JO.
- **Les nouvelles directives concernant la composition se trouvent au https://usagym.org/PDFs/Women/Rules/J.O.%20Code%20of%20Points/appndx15_level910compguidelines_0917.pdf

8. PROCESSUS POUR DÉTERMINER L'ACCEPTABILITÉ DE LA MUSIQUE DE SOL D'UNE GYMNASTE

Vous trouverez ci-dessous les directives à suivre pour faire approuver une musique, au besoin :

Conformément à l'article 13.1 a) du Code de pointage de la FIG, la musique de sol d'une gymnaste ne peut pas contenir de mots; cependant, la voix humaine peut être utilisée comme instrument si aucun mot n'est prononcé. Voici des exemples de « voix humaine » acceptable comme instrument : fredonnements, vocalises sans mots, sifflements, onomatopées. Une déduction de 1.00 est prévue dans le code FIG (ainsi que dans le code JO) pour une musique avec paroles.

Au Canada, si un entraîneur a des questions concernant l'acceptabilité de la musique de sol d'une gymnaste sur laquelle on peut entendre une voix humaine, il doit suivre le processus suivant :

- Pour lancer le processus, l'entraîneur doit transmettre la musique au président du comité technique de la province ou du territoire.
- Pour les niveaux 5 à 8, le président du comité technique de la province ou du territoire transmettra la musique au juge en chef de la province ou du territoire, et celui-ci prendra une décision, dont il fera part à l'entraîneur au moyen d'un formulaire d'approbation de musique.
- Pour les niveaux 8 à 10, le président du comité technique de la province ou du territoire transmettra la musique au président du groupe de travail JO canadien et au directeur de programme féminin de GCG. Le groupe de travail JO canadien rendra sa décision sur le formulaire

d'approbation de musique officiel, qu'il fera parvenir à l'entraîneur (ainsi qu'une copie au président du comité technique de la province ou du territoire et à l'organisation provinciale ou territoriale).

- Pour les athlètes HP, le président du comité technique de la province ou du territoire doit transmettre la musique au juge en chef canadien, qui l'étudiera avec les juges en chef adjoints, puis rendra une décision au moyen du formulaire d'approbation de musique officiel.
- L'entraîneur doit apporter le formulaire d'approbation aux compétitions; celui-ci servira de preuve selon laquelle la musique a bel et bien été approuvée et ne doit pas recevoir de déduction.
- Il n'y a aucun appel possible lorsqu'une décision a été rendue.

9. SOUMISSION DE NOUVEAUX ÉLÉMENTS

En règle générale, si un élément se trouve dans le Code de pointage de la FIG et est absent du Code de pointage JO, la valeur de l'élément FIG sera reconnue au Canada, à moins qu'il n'existe un élément semblable ayant une valeur différente dans le Code de pointage JO. Par exemple, comme un saut Johnson au sol est un élément C en JO, toute variation d'un saut Johnson qui ne se trouve pas dans le Code de pointage JO actuel sera considérée comme un élément C.

Les entraîneurs peuvent demander au comité JO canadien d'évaluer de nouveaux éléments. Une description écrite ainsi qu'une vidéo des éléments doivent être transmises à Kristen Lawson de GCG, à l'aide du lien ci-dessous, qui les transmettra au comité JO canadien.

Cliquez sur le lien suivant pour [soumettre une demande d'évaluation d'un nouvel élément JO](#). Un courriel s'ouvrira et contiendra tous les champs qui doivent faire partie de la demande.

Les nouveaux éléments qui seront évalués seront inscrits à la liste canadienne des éléments JO.

Niveaux libres 6 à 10

Saut :

1. Confirmation du saut ajouté en octobre 2016 : #3.508, ¼ tour dans le 1^{er} envol, ¼ tour dans le 2^e envol, salto avant groupé avec 1 1/2 vrille (540°) = Valeur de départ de 10.0
2. Nouveau saut ajouté : #3.305, saut de main, ¼ - ½ dans le 1^{er} envol, salto arrière carpé = Valeur de départ de 9.6 pour le niveau 10, valeur de départ de 9.8 pour le niveau 9

Barres :

1. Rappel : une déduction maximale de 0.3 s'applique aux prises d'élan exécutées avant les sorties avec élan circulaire
2. Nouvel élément : #7.510, élan circulaire carpé en arrière à l'ATR avec 1/1 (360°) tour avec envol à la suspension BS = E

Poutre :

1. Veuillez consulter la nouvelle feuille de clarification sur la composition.
2. Nouvel élément : #2.401, de la station latérale, saut split avec ½ tour pour terminer à la position latérale = D
3. Clarification : un élan au-dessus de 45° rompt une liaison de deux éléments acro (p. ex. roue latérale – roue latérale), comme indiqué à la p. 162, point III B du Code de pointage JO. Lors de l'évaluation de la continuité d'une série gymnique ou d'une série mixte (élément gymnique – acro), la hauteur de la jambe libre à la fin du premier élément (comme un saut de chat ou un saut ciseau) ne sera pas considérée comme la seule cause de l'interruption de la série gymnique ou mixte; si la jambe libre descend et remonte ou si le tronc interrompt le mouvement vers l'avant, la série sera considérée comme interrompue.

Sol :

1. Veuillez consulter la nouvelle feuille de clarification sur la composition.
2. Nouveau : tapis supplémentaires sur le sol – « Pour les niveaux 6 à 10, aucune déduction n'est appliquée si un entraîneur marche sur le sol pour placer, ajuster ou retirer un tapis. »

Niveaux imposés 1 à 5

Poutre :

Modification pour le niveau 5 : p.126, supprimer le mot « arrêt » dans la boîte grise sous la déduction « Incapacité de démontrer une élévation continue de la jambe pendant le renversement ». Autre modification à la p.176 (erreurs et pénalités). Les gymnastes pourront effectuer une pause d'une seconde avec la jambe élevée au début du renversement arrière sans déduction.

EXIGENCES FACULTATIVES JO-C POUR LES NIVEAUX 6, 7, 8, 9 ET 10

 (En vigueur à compter du 1^{er} août 2017)

***Modifications canadiennes niveau 9**

EXIGENCES	NIVEAU 6	NIVEAU 7	NIVEAU 8	NIVEAU 9*	NIVEAU 10
VALEURS DE DIFFICULTÉ A=0,10, B=0,30, C=0,50	5 A, 1 B, 0 C	5 A, 2 B, 0 C	4 A, 4 B, 0 C	3 A, 4 B, 1 C	3 A, 3 B, 2 C
NOTE DE DÉPART BONI	10,0 Non admissible aux boni	10,0 Non admissible aux boni	10,0 Non admissible aux boni	9,7 Maximum de 0,2 de boni pour liaisons seulement et de 0,1 pour un élément D/E	9,5 Maximum de 0,5 de boni (minimum de +0,10 de valeur de difficulté et minimum de +0,10 pour valeur de liaison)
ÉLÉMENTS INTERDITS AUX BARRES, À LA POUTRE ET AU SOL - 0,5 pour chaque élément interdit	Permis : Tous les éléments A et B et UN des éléments C suivants aux barres : au choix entre tour d'appui libre à l'ATR, stalder en arrière à l'ATR ou élan circulaire carpé en arrière à l'ATR, qui reçoit une VD de B. Aucun élément avec envol d'une barre à l'autre n'est permis. Aucun autre élément C, D ou E n'est permis.	Permis : Tous les éléments A et B et un nombre illimité des éléments C suivants aux barres : élan en arrière à l'ATR ½ tour, tour d'appui libre à l'ATR, stalder en arrière à l'ATR et élan circulaire carpé en arrière à l'ATR, aussi avec ½ tour. <i>Un maximum d'un élément gymnique C à la poutre et au sol peut également être exécuté.</i> Tous les éléments C permis reçoivent une VD d'élément B. <i>Aucun autre élément C, D ou E n'est permis.</i>	Permis : Tous les éléments A et B et tous les éléments gymniques C à la poutre et au sol et un nombre illimité des éléments C suivants aux barres : élan en arrière à l'ATR ½ tour, tour d'appui libre à l'ATR/stalder en arrière à l'ATR/élan circulaire carpé en arrière à l'ATR, aussi avec ½ tour. Un maximum d'un élément C différent de ceux indiqués ci-dessus peut également être exécuté. Tous les éléments C permis reçoivent une VD de B. Aucun autre élément C, D ou E n'est permis.	Permis : Éléments A, B et C et un nombre illimité des éléments gymniques D/E à la poutre et au sol et un nombre illimité d'éléments B et C d'une même famille avec rotation de 1/1 tour aux barres. Un maximum d'un élément D ou E différent de ceux indiqués ci-dessus peut également être exécuté et donnerait un bonus de 0,1. Tous les éléments D/E permis sont considérés comme des éléments C pour la VD.	Aucune restriction
SAUTS PERMIS	Sauts du groupe 1 (sauts de mains/Yamashita) avec maximum de 360° dans une phase d'envol et pas plus de 540° de rotation au total. Consulter le tableau du saut des niveaux 6 et 7. Tous les sauts permis valent 10,0.	Sauts du groupe 1 (sauts de mains/Yamashita) avec maximum de 360° dans une phase d'envol et pas plus de 540° de rotation au total. Consulter le tableau du saut des niveaux 6 et 7. Tous les sauts permis valent 10,0.	Sauts des groupes 1, 3, 4 et 5 indiqués dans le tableau du niveau 8 (sauts de mains, Tsukaharas et phase d'approche en rondade). Tous les autres sauts ne sont pas permis. S'ils sont exécutés, l'appareil est NUL.	Sauts sélectionnés de tous les groupes. Consulter le tableau du saut du niveau 9. Tous les autres sauts ne sont pas permis. S'ils sont exécutés, l'appareil est NUL.	Tous les sauts des groupes 1 à 5 Certains sauts dont la note de départ est de 10 recevront un boni de +0,1 s'ils sont réussis. Voir le tableau JO.
EXIGENCES SPÉCIFIQUES Déduire 0,50 pour chaque ES manquante pour tous les niveaux	BARRES 1. 1 élan en arrière minimum à l'horizontale 2. Minimum un changement de barre 3. Un élément circulaire libre de 360° des groupes 3, 6 ou 7 4. Sortie, minimum A	BARRES 1. 1 élan en arrière minimum à 45° de la verticale 2. et 3. Deux éléments circulaires libres de 360°, identiques ou différents - l'un des éléments circulaires libres doit avoir une valeur de B minimum - l'un des éléments circulaires libres doit faire partie des groupes 3, 6 ou 7 4. Sortie salto ou poisson, minimum A	BARRES 1. Minimum un changement de barre 2. et 3. Deux éléments B, identiques ou différents - Un élément avec envol (exclut la sortie) OU un élément avec rotation (exclut l'entrée et la sortie) - Un élément circulaire de 360° B des groupes 3, 6 ou 7 (exclut la sortie) 4. Sortie salto ou poisson, minimum A	BARRES 1. *Deux changements de barre OU un changement de barre et un élément circulaire (tour proche) minimum C des groupes 3,6 ou 7 2. Un élément avec envol, minimum B (exclut la sortie) 3. Un deuxième élément avec envol (différent) (minimum C, exclut la sortie) OU un élément avec rotation longitudinale (minimum B) (exclut l'entrée et la sortie) 4. Sortie salto ou poisson, minimum B	BARRES 1. Élément avec envol, minimum C (exclut la sortie) 2. Un deuxième élément avec envol (différent), minimum B (exclut la sortie) 3. Élément avec rotation longitudinale, minimum C (exclut l'entrée et la sortie) 4. Sortie salto ou poisson, minimum C

	<p><u>POUTRE (temps maximum : 1:15)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un élément acro des groupes 5, 6 ou 7 (doit commencer et se terminer sur la poutre) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral (isolé ou dans une série) 3. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 4. Sortie minimum A, avec ou sans appui des mains 	<p><u>POUTRE (temps maximum : 1:20)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1a. Série acro avec minimum deux éléments A ou B avec ou sans envol ET 1b. Un élément acro avec envol (peut faire partie de la série) (toutes les ES acro doivent commencer et se terminer sur la poutre) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral (isolé ou dans une série) 3. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum A 	<p><u>POUTRE (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Série acro avec au moins 2 éléments, dont 1 avec envol (les deux éléments doivent commencer et se terminer sur la poutre) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral (isolé ou dans une série) 3. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum A 	<p><u>POUTRE (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Série acro : minimum de 2 éléments avec envol (les deux éléments doivent commencer et se terminer sur la poutre) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral (isolé ou dans une série) 3. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum B 	<p><u>POUTRE (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Série acro : minimum de 2 éléments avec envol, dont un élément minimum C avec ou sans appui des mains (les deux éléments doivent commencer et se terminer sur la poutre) OU un élément acro sans envol A du groupe 7 directement lié à un élément acro avec envol E (les deux éléments doivent commencer et se terminer sur la poutre) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral (isolé ou dans une série) 3. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum C, OU sortie B directement liée à : <ul style="list-style-type: none"> - une série acro qui comprend un élément acro C OU - un élément acro ou gymnique minimum C
	<p><u>SOL (temps maximum : 1:15)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro, minimum 3 éléments acro avec ou sans envol directement enchaînés, avec ou sans appui des mains 2. Un salto ou élément acro par renversement libre (arrière, avant, latéral) (isolé ou dans une deuxième série) 3. Passage gymnique avec minimum deux éléments différents du groupe 1 (directement ou indirectement enchaînés), dont un SAUT À DÉPART 1 PIED (LEAP) avec écart 180° transversal ou latéral 4. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 	<p><u>SOL (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro (minimum 3 éléments avec envol), y compris un salto arrière tendu sur deux pieds 2. Une liaison directe de deux éléments acro avant ou plus avec envol; l'un des éléments doit être un salto ou un renversement libre 3. Passage gymnique avec minimum 2 éléments différents du groupe 1 (directement ou indirectement enchaînés), dont un SAUT À DÉPART 1 PIED (LEAP) avec écart 180° transversal ou latéral 4. Tour minimum 360° sur un pied (isolé ou dans une série) 	<p><u>SOL (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro avec 2 saltos, OU 2 saltos directement liés (identiques ou différents) 2. Trois saltos différents (exclut les renversements libres) dans toute la routine 3. Passage gymnique avec minimum de 2 éléments différents du groupe 1 (directement ou indirectement liés) <ul style="list-style-type: none"> - un SAUT À DÉPART 1 PIED (LEAP) avec écart 180° transversal ou latéral 4. Salto minimum A comme dernier salto ou dans la dernière série acro 	<p><u>SOL (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro avec 2 saltos, OU 2 saltos directement liés (identiques ou différents) 2. Trois saltos différents (exclut les renversements libres) dans toute la routine 3. Passage gymnique avec minimum de 2 éléments différents du groupe 1 (directement ou indirectement liés) <ul style="list-style-type: none"> - un SAUT À DÉPART 1 PIED (LEAP) avec écart 180° transversal ou latéral 4. Salto minimum B comme dernier salto ou dans la dernière série acro 	<p><u>SOL (temps maximum : 1:30)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro avec 2 saltos, OU 2 saltos directement liés (identiques ou différents) 2. Trois saltos différents dans toute la routine (exclut les renversements libres) 3. Passage gymnique avec minimum de 2 éléments différents du groupe 1 (directement ou indirectement liés) <ul style="list-style-type: none"> - un SAUT À DÉPART 1 PIED (LEAP) avec écart 180° transversal ou latéral 4. Salto minimum C comme dernier salto ou dans la dernière série acro.

PROGRAMME JUNIOR OLYMPIC CANADIEN – BARRES ASYMÉTRIQUES – AOÛT 2017

	NIVEAU 6	NIVEAU 7	Déductions spécifiques à l'engin
Valeur de difficulté et éléments interdits	<p align="center">5A, 1B Éléments A et B Élément circulaire à l'ATR Aucun envol de BI à BS ou de BS à BI Éléments C permis accordés comme éléments B</p>	<p align="center">5A, 2B Éléments A et B Éléments circulaires à l'ATR, aussi avec ½ tour Élan arrière à l'ATR avec ½ tour Éléments C permis accordés comme éléments B</p>	<p>Déductions spécifiques à l'engin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauvais rythme des éléments/liasons : ↑0,1 • Extension insuffisante dans les bascules : ↑0,1 • Sous-rotation des éléments avec envol : ↑0,1 • Amplitude insuffisante des mouvements : ↑0,2 • Balancé/élan en arrière supplémentaire : 0,3 (maximum de 0,6 par élément) • Balancé avant ou arrière sous l'horizontal : ↑0,1 chacun • Amplitude insuffisante des tours d'appui libre B : ↑0,4 • Hésitation dans le saut à la barre BS : ↑0,1 • Toucher, effleurer un ou deux pieds l'appareil ou le tapis : ↑0,1 • Heurter l'engin avec un ou deux pieds : 0,2 • Heurter le tapis avec un ou deux pieds : 0,3 • Se tenir debout sur un ou deux pieds sur le tapis pendant la routine : 0,5 • Agripper l'appareil pour éviter une chute : 0,3 <p>Sortie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de la sortie salto : ↑0,3 • Réceptionner trop près des barres dans la sortie : 0,1 • Extension insuffisante (ouverture) de la position groupée ou carpée avant la réception de la sortie : ↑0,3 <p>Pendant toute la routine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisme : ↑0,2 • Précision des positions à l'ATR : ↑0,1 <p>Généralités – BA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troisième course d'approche pour l'entrée : 0,5 • Routine trop courte (moins de 5 VD) (D1) : 2,0 de la note finale • Dépassement du temps de chute : routine terminée (temps de chute : 45 s) • Rembourrage incorrect (D1) : 0,2 • Ne pas enlever le tremplin après l'entrée (D1) : 0,3
	<p align="center">A : 0,1 / B : 0,3</p> <p align="center">Éléments interdits : Aucune VD + -0,5 de la note de départ pour chaque élément interdit Routine trop courte : Moins de 5 VD – Déduire 2,0 de la note finale</p>		
Exigences spécifiques 0,5 chacune	<p align="center"><u>ES – 0,5 chacune</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un élan en arrière minimum à l'horizontale 2. Au moins un changement de barre 3. Un élément circulaire libre de 360° (groupes 3, 6 ou 7) 4. Sortie minimum A 	<p align="center"><u>ES – 0,5 chacune</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un élan en arrière minimum à 45° 2.3. Deux éléments circulaires libres de 360° <ul style="list-style-type: none"> • Identiques ou différents • Un élément minimum B, un élément des groupes 3, 6 ou 7 4. Sortie salto ou poisson, minimum A 	
Entraîneur	<p>*L'entraîneur peut se tenir sous les barres pendant toute la routine sans pénalité (comme précisé dans FIG, différent du programme JO des États-Unis)</p>		

PROGRAMME JUNIOR OLYMPIC CANADIEN – BARRES ASYMÉTRIQUES – AOÛT 2017

	NIVEAU 8	NIVEAU 9	NIVEAU 10
Valeur de difficulté et éléments interdits	<p align="center">4A, 4B Éléments A et B</p> <p>Éléments circulaires à l'ATR, aussi avec ½ tour Élan en arrière à l'ATR avec ½ tour Maximum de 1 élément interdit C, accordé comme élément B Aucun shoot de l'ATR ou à l'ATR, aucun élément jambes écartées en arrière à l'ATR</p>	<p align="center">3A, 4B, 1C Éléments A, B et C</p> <p>Éléments de même famille B ou C avec 1/1 tour Maximum de 1 élément interdit D ou E, accordé comme élément C (pour VD) 9,7 + (0,3 de boni) = 10,0</p>	<p align="center">3A, 3B, 2C Éléments A, B, C et D</p> <p>Aucune restriction D+, accordés comme éléments C (pour VD) 9,5 + (0,5 de boni) = 10,0</p>
ES	<p align="center"><u>ES – 0,5 chacune</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Au moins un changement de barre 2./3. Deux éléments B, identiques ou différents <ul style="list-style-type: none"> - Un élément avec envol (exclut la sortie) OU avec rotation minimum de 180° (exclut l'entrée et la sortie) - Un élément circulaire de 360° (groupes 3, 6 ou 7) (exclut la sortie) Sortie salto ou poisson, minimum A 	<p align="center"><u>ES – 0,5 chacune</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Deux changements de barre OU un élément circulaire (tour proche) de 360°, minimum C (groupes 3, 6 ou 7) Un élément avec envol, minimum B (exclut la sortie) 2^e élément avec envol différent, minimum C (exclut la sortie) OU élément avec rotation longitudinale de 180° (ou plus), minimum C (exclut l'entrée et la sortie) Sortie salto ou poisson, minimum B 	<p align="center"><u>ES – 0,5 chacune</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Élément avec envol, minimum C (exclut la sortie) 2^e élément avec envol différent, minimum B (exclut la sortie) Élément avec rotation longitudinale, minimum C (exclut l'entrée et la sortie) Sortie salto ou poisson, minimum C
Boni	s.o.	<p align="center"><u>Boni (non accordé si chuté)</u></p> <p>Maximum de 0,2 pour VL, doit avoir un élément D pour <u>obtenir tous les boni</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • C+C + 0,1 Pas d'envol ou de rotation, doit être différent • C+C + 0,2 Les deux éléments avec envol ou rotation • N'importe quel D + 0,1 (accordé une seule fois) 	<p align="center"><u>Boni (non accordé si chuté)</u></p> <p>Maximum 0,4 pour VL ou éléments D+</p> <ul style="list-style-type: none"> • C+C* + 0,1 *Pour liaison de 2 éléments des groupes 3, 6 ou 7, rotation ou envol non requis, mais les éléments doivent être différents • C+D + 0,1 • D+D + 0,2 • N'importe quel D + 0,1 • N'importe quel E + 0,2
Composition	<p align="center"><u>Composition (niveau 8 seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Aucun élément à l'ATR ou qui passe par l'ATR : ↑0,2 • Variété des éléments et des liaisons : ↑0,1 • Éléments non caractéristiques : 0,1 chacun • ¾ grand tour en avant (avec ou sans changement de prise) : <u>0,1</u> 	<p align="center"><u>Composition (niveau 9 seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Changements de direction insuffisants : ↑0,1 • Éléments avec deux prises différentes : <u>0,2</u> • Équilibre entre les éléments avec rotation et avec envol : ↑0,2 • Variété des éléments et des liaisons : ↑0,1 • Éléments non caractéristiques : 0,1 chacun • ¾ grand tour en avant (avec ou sans changement de prise) : 0,1 	<p align="center"><u>Composition (niveau 10 seulement)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Changements de direction insuffisants : ↑0,1 • Éléments avec deux prises différentes : <u>0,2</u> • Équilibre entre les éléments avec rotation et avec envol : ↑0,1 • Variété des éléments et des liaisons : ↑0,1 • La valeur des éléments avec envol n'est pas appropriée au niveau ↑0,2 • Plus d'un petit bonhomme pour changer de barre : <u>0,1</u> • Absence de 2 changements de barre : <u>0,2</u> • Éléments non caractéristiques : 0,1 chacun • ¾ grand tour en avant (avec ou sans changement de prise) : 0,1
Entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas enlever le tremplin après l'entrée : -0,3 de la note finale • *L'entraîneur peut se tenir sous les barres pendant toute la routine sans pénalité (identique à FIG, différent du programme JO américain) 		

CRITÈRES DE COMPOSITION DES NIVEAUX 8 À 10 – BARRES ASYMÉTRIQUES

Catégorie	BA – COMPOSITION (août 2017)
JO 8	<ul style="list-style-type: none"> • Manque d'ATR, prises d'élan seulement = <u>0.1</u>, aucun ATR = <u>0.2</u> • Répartition : Niveau de difficulté maintenu pendant toute la routine : \uparrow 0.1
JO 9	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments vers l'avant et vers l'arrière avec 2 prises : <u>0.2</u> • Minimum 2 changements de direction : 1= <u>0.05</u>, aucun changement = <u>0.1</u> • Variété des éléments (mêmes familles, transition, liaisons) : \uparrow 0.1 • Équilibre entre les pirouettes et les éléments avec envol – absence complète d'une catégorie = <u>0.1</u> • Répartition des éléments en lien avec la sortie : \uparrow 0.1 <ul style="list-style-type: none"> ○ Sortie C : 0.0 ○ C+ sortie B : 0.05 ○ B+ sortie B : 0.1
JO 10	<ul style="list-style-type: none"> • Contenu : Choix et difficulté des éléments avec envol <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 éléments avec envol D différents : 0.0 ○ Éléments avec envol 1D + 1C : \uparrow 0.05 ○ Éléments avec envol 1D + 1B : \uparrow 0.1 ○ Deux éléments avec envol C : \uparrow 0.15 ○ 1C + 1B : <u>0.2</u> • Éléments vers l'avant et vers l'arrière avec 2 prises : <u>0.2</u> • Minimum 2 changements de direction : 1= <u>0.05</u>, aucun changement = <u>0.1</u> • Absence de deux changements de barre : <u>0.2</u> • Variété des éléments (mêmes familles, transition, liaisons) : \uparrow 0.1 • Équilibre entre les pirouettes et les éléments avec envol – absence complète d'une catégorie = <u>0.1</u> • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : \uparrow 0.1 <ul style="list-style-type: none"> ○ Sortie D/E OU D/E + sortie C (ou plus difficile) : 0.0 ○ C+C+ sortie C ou D+C+ sortie C : 0.05 ○ C (ou moins) + sortie C (ou moins) : 0.1 • Plus d'un petit bonhomme avec ou sans tour pour attraper la BS : <u>0.1</u> chacun

PROGRAMME JUNIOR OLYMPIC CANADIEN – POUTRE – AOÛT 2017

	NIVEAU 6	NIVEAU 7	Déductions spécifiques à l'engin
Valeur de difficulté, éléments interdits	5A – 1B Éléments A et B	5A - 2B Éléments A et B Maximum 1 élément gymnique C, accordé comme élément B	Éléments gymniques <ul style="list-style-type: none"> • Tour (VD) non exécuté avec le pied pointé au genou : ↑0,1 • Hauteur des sauts (chacun) : ↑0,2 • Pieds décollés sur le côté à la réception des sauts : ↑0,1 • Mauvaise position/alignement du corps dans les éléments gymniques : ↑0,1 • Précision dans les VD gymniques : ↑0,1 • Jambes non parallèles à la poutre dans les sauts écarts ou carpés écarts : ↑0,2 • Écart insuffisant : ↑0,2 Éléments acro et sortie <ul style="list-style-type: none"> • Hésitation dans les sauts et les montées à l'ATR : ↑0,1 • Hauteur des éléments acro avec envol, des renversements libres et des saltos : ↑0,2 • Hauteur de la sortie salto : ↑0,3 • Extension (ouverture) de la position groupée ou carpée avant la réception : ↑0,3 • Réception trop près de la poutre après la sortie : 0,1 • Direction de la sortie Auerbach au bout de la poutre : ↑0,3 Manque d'équilibre (poutre) <ul style="list-style-type: none"> • Appui d'une jambe sur le côté de la poutre : 0,2 • Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre : ↑0,3 • S'accrocher à la poutre pour éviter une chute : 0,3 Rythme/Liaisons <ul style="list-style-type: none"> • Pause de concentration (plus de 2 s) : 0,1
	A : 0,1 / B : 0,3		
Exigences spécifiques 0,5 chacune	<u>ES – 0,5 chacune</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un élément acro des groupes 5, 6 ou 7 (exclut l'entrée et la sortie) – un élément qui atteint la verticale ou passe par la verticale 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral 3. Tour sur un pied minimum 360° (groupe 3) 4. Sortie, minimum A 	<u>ES – 0,5 chacune</u> <ol style="list-style-type: none"> 1a. Série acro avec minimum de deux éléments A ou B avec ou sans envol (exclut l'entrée et la sortie) 1b. Un élément acro avec envol (peut faire partie de la série acro ou être isolé) 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral 3. Tour sur un pied minimum 360° sur un pied (groupe 3) 4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum A 1. 	
Temps	Maximum : 1 min 15 s Avertissement : 1 min 5 s	Maximum : 1 min 20 s Avertissement : 1 min 10 s	

Généralités – Poutre

- L'entraîneur demeure à côté de la poutre pendant toute la routine (D1) : 0,1
- Troisième course d'approche pour l'entrée : 0,5
- Routine trop courte (moins de 30 s) (D1) : 2,0 de la note finale ****Exception : Au niveau 6, une routine de poutre contenant toutes les ES et les VD requises, dont la ND est de 10.00 et dont la durée est inférieure à 30 secondes recevra une déduction de 0.5 et NON de 2.0**
- Dépassement du temps (poutre/sol) (D1) : 0,1
- Dépassement du temps de chute : routine terminée (temps de chute : 30 s)
- Ne pas enlever le tremplin après l'entrée (D1) : 0,3

- Rythme des séries gymniques/mixtes/acro (sans envol vers l'arrière) : †0,2

Pendant toute la routine

- Dynamisme : †0,2
- Variation du rythme/tempo : †0,2
- Pieds relâchés dans les éléments n'ayant pas de VD : †0,2
- Mauvaise position des jambes/du corps et flexibilité dans les éléments n'ayant pas de VD : †0,3
- Assurance : †0,2

Artistique/présentation

- Originalité/créativité de la chorégraphie : †0,1
- La qualité des mouvements reflète le style personnel : †0,1
- Qualité de l'expression : †0,1

PROGRAMME JUNIOR OLYMPIC CANADIEN – POUTRE – AOÛT 2017

	NIVEAU 8	NIVEAU 9	NIVEAU 10
Valeur de difficulté, éléments interdits	4A, 4B Éléments A et B, éléments gymniques C Maximum 1 élément C interdit, accordé comme élément B	3A, 4B, 1C Éléments A, B et C Maximum 1 élément D ou E interdit, accordé comme élément C (pour VD) 9,7 + (0,3 de boni) = 10,0	3A, 3B, 2C Éléments A, B, C et D – Aucune restriction D+, accordés comme élément C (pour VD) 9,5 + (0,5 de boni) = 10,0
	A : 0,1 / B : 0,3 / C : 0,5 Éléments interdits : Aucune VD + -0,5 de la note de départ pour chaque élément interdit		
Exigences spécifiques 0,5 chacune	ES – 0,5 chacune 1. Série acro minimum 2 éléments, dont 1 avec envol 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral 3. Tour minimum 360° 4. Sortie salto ou par renversement libre, minimum A	ES – 0,5 chacune 1. Série acro minimum 2 éléments avec envol 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral 3. Tour minimum 360° 4. Sortie salto ou par renversement libre, minimum B Bonus D/E non accordé si chuté	ES – 0,5 chacune 1. Série acro minimum 2 éléments avec envol dont un élément minimum C (avec ou sans appui des mains) ou A (sans envol, groupe 7) + E 2. Un saut avec écart 180° transversal ou latéral 3. Tour minimum 360° 4. Sortie salto ou par renversement libre, minimum C OU sortie B directement liée à une série acro qui comprend un élément acro minimum C ou un élément gymnique OU acro minimum C
Temps	Maximum : 1 min 30 s Avertissement : 1 min 20 s	Maximum : 1 min 30 s Avertissement : 1 min 20 s	Maximum : 1 min 30 s Avertissement : 1 min 20 s
Boni	s.o.	Boni niveau 9 (non accordé si chuté) Maximum de 0,2 pour VL, doit avoir 1 D pour obtenir tous les boni <i>Éléments acro avec envol seulement</i> 0.1 0.2 Acro – envol B+C** B+D, B+E (exclut la sortie) C+C, C/D+D **C = salto ou renversement libre (exclut l'entrée et la sortie) Acro – envol B+B+C B+C+C B+B+D/E Gymnique/mixte A+D B+D B+C C+C C+D Tour A+C (ou l'inverse) N'importe quel D/E +0,1 (accordé une seule fois)	Boni niveau 10 (non accordé si chuté) Maximum de 0,4 pour VL ou éléments D+ <i>Éléments acro avec envol seulement</i> 0.1 0.2 Acro – envol B+C** B+D, B+E (exclut la sortie) C+C, C/D+D **C = salto, exclut l'entrée et la sortie Acro – envol B+B+C B+C+C B+B+D/E Gymnique/mixte A+D B+D B+C C+C C+D Tour A+C (ou l'inverse) N'importe quel D + 0,1 N'importe quel E + 0,2
Composition (consulter le tableau détaillé)	Composition <ul style="list-style-type: none"> Répartition des éléments : ↑0,1 Éléments acro dans 2 directions différentes (arrière+avant/latéral) : 0,1 Équilibre entre les éléments acro et gymniques : ↑0,2 Les VD acro ne sont pas appropriées au niveau : ↑0,2 Absence d'une série gymnique avec 2 éléments : 0,2 	Composition <ul style="list-style-type: none"> Répartition des éléments : ↑0,1 Éléments acro dans 2 directions différentes (arrière+avant/latéral) : 0,1 Équilibre entre les éléments acro et gymniques : ↑0,2 Les VD acro ne sont pas appropriées au niveau : ↑0,2 Absence d'une série gymnique avec 2 éléments : 0,2 	Composition <ul style="list-style-type: none"> Répartition des éléments : ↑0,1 Éléments acro dans 2 directions différentes (arrière+avant/latéral) : 0,1 Équilibre entre les éléments acro et gymniques : ↑0,2 Les VD acro ne sont pas appropriées au niveau : ↑0,2 Absence d'une série gymnique avec 2 éléments : 0,2 Variation de la hauteur, y compris un élément proche de la poutre : ↑0,1

<ul style="list-style-type: none"> • Variation de la hauteur, y compris un élément proche de la poutre : ↑0,1 • Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre : ↑0,1 • Direction de la chorégraphie, y compris des mouvements latéraux : ↑0,1 • Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0,1 • Plus de 2 éléments de danse ayant la même forme : 0,1 	<ul style="list-style-type: none"> • Variation de la hauteur, y compris un élément proche de la poutre : ↑0,1 • Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre : ↑0,1 • Direction de la chorégraphie, y compris des mouvements latéraux : ↑0,1 • Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0,1 • Plus de 2 éléments de danse ayant la même forme : 0,1 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre : ↑0,1 • Direction de la chorégraphie, y compris des mouvements latéraux : ↑0,1 • Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0,1 • Plus de 2 éléments de danse ayant la même forme : 0,1
---	---	---

CRITÈRES DE COMPOSITION DES NIVEAUX 8 À 10 POUTRE – AOÛT 2017

Catégorie	POUTRE – COMPOSITION (AOÛT 2017)
JO 8	<ul style="list-style-type: none"> • Le contenu n'est pas approprié pour le niveau : Ligne directrice : VD ≠ 10.0 : ↑ 0.2 Attente : Série acro de 2 éléments avec envol, élément acro B supplémentaire, un élément acro C • Absence d'éléments acro dans les 2 directions (arrière + avant/latéral) : 0.1 chacun La sortie est le seul élément dans une autre direction : 0.05 • Absence de série gymnique : 0.2 • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1 La sortie est le seul élément ayant la valeur minimum requise : 0.05 • Tous les éléments acro sont une variation du même élément : ↑ 0.1 • Déséquilibre important entre le nombre ou le niveau de difficulté des éléments gymniques et acro : ↑ 0.2 <p>Utilisation de la poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage bas : ↑ 0.1 / Mouvements latéraux : ↑ 0.1 • Utilisation de toute la poutre : ↑ 0.1 • Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0.1
JO 9	<ul style="list-style-type: none"> • La valeur des éléments acro n'est pas appropriée pour le niveau : ↑ 0.2 <p>Aucune déduction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Série acro de 2 éléments avec envol, dont un C+ - Éléments acro supplémentaires : salto, renversement libre ou élément acro avec envol avec appui des mains D/E* <p>** Si la série acro comprend un salto ou un renversement libre, les éléments acro supplémentaires peuvent être des éléments C avec ou sans appui des mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un élément acro avec envol « B » enchaîné à une sortie B, ou une sortie C (isolée ou en liaison) <p>Déductions maximales : 0.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Série acro de 2 éléments avec envol B OU aucune série acro - Aucun autre élément acro B+ sur la poutre (exclut les éléments directement enchaînés à la sortie) - Sortie B isolée ou n'importe quelle sortie A (isolée ou en liaison) <ul style="list-style-type: none"> • Absence d'éléments acro dans les 2 directions (arrière + avant/latéral) : 0.1 chacun La sortie est le seul élément dans une autre direction : 0.05 • Absence de série gymnique : 0.2 • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1 La sortie est le seul élément ayant la valeur de difficulté minimale requise : 0.05 • Tous les éléments acro sont une variation du même élément : ↑ 0.1 • Déséquilibre importante entre le nombre ou le niveau de difficulté des éléments gymniques et acro : ↑ 0.2 <p>Utilisation de la poutre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage bas : ↑ 0.1 / Mouvements latéraux : ↑ 0.1 • Utilisation de toute la poutre : ↑ 0.1 • Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0.1

JO 10

- La valeur des éléments acro n'est pas appropriée pour le niveau : ↑ 0.2

Aucune déduction (option 1)

- Série acro de 2 éléments, dont un salto C OU série acro de 3 éléments avec envol avec ou sans appui des mains
- Élément acro supplémentaire D/E avec envol, avec ou sans appui des mains
- Au moins un salto C supplémentaire (si la série acro contient 2 saltos C, l'exigence est respectée)
- Sortie : acro B avec envol enchaîné à une sortie C, ou acro D/E avec envol enchaîné à une sortie B ou n'importe quelle sortie D/E

Aucune déduction (option 2)

- Série acro de 2 éléments, donc un élément D avec envol
- Éléments acro D/E avec envol supplémentaires
- Sortie : acro B avec envol enchaîné à une sortie C ou acro D/E avec envol enchaîné à une sortie B ou n'importe quelle sortie D/E

Déductions maximales : 0.2

- Aucun série acro OU série acro avec envol sans salto ou renversement libre
- Aucune élément C+, salto ou renversement libre supplémentaire dans la routine
- Sortie : seul élément C ou moins difficile

- Absence d'éléments acro dans les 2 directions (arrière + avant/latéral) : 0.1 chacun
Si la sortie est le seul élément dans une autre direction : 0.05
- Absence de série gymnique : 0.2
- Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1
La sortie est le seul élément ayant la valeur minimale requise : 0.05
- Tous les éléments acro sont une variation du même élément : ↑ 0.1
- Déséquilibre important entre le nombre ou le niveau de difficulté des éléments gymniques et acro : ↑ 0.2

Utilisation de la poutre

- Passage bas : ↑ 0.1 / Mouvements latéraux : ↑ 0.1
- Utilisation de toute la poutre : ↑ 0.1
- Plus de 2 pivots sur deux pieds, jambes tendues : 0.1

PROGRAMME JUNIOR OLYMPIC CANADIEN – SOL – AOÛT 2017

	NIVEAU 6	NIVEAU 7	Déductions spécifiques à l'engin
Valeur de difficulté, éléments interdits	5A, 1B Éléments A et B	5A, 2B Éléments A et B Maximum 1 élément gymnique C, accordé comme élément B	Éléments gymniques <ul style="list-style-type: none"> • Tour (VD) non exécuté avec le pied pointé au genou : ↑0,1 • Hauteur des sauts : ↑0,2 (chacun) • Pieds décollés à la réception des sauts : ↑0,1 • Position/alignement du corps incorrect dans les VD gymniques : ↑0,1 • Précision dans les VD gymniques : ↑0,1 • Jambes non parallèles au sol dans les sauts écarts ou carpés écartés : ↑0,2 • Écart insuffisant : ↑0,2 Acro <ul style="list-style-type: none"> • Mauvais rythme dans les liaisons directes (exclut les éléments acro vers l'arrière) : ↑0,1 • Hauteur des éléments acro avec envol et des renversements libres : ↑0,2 • Hauteur des saltos : ↑0,3 • Extension (ouverture) des positions groupées/carpées avant la réception des éléments acro : ↑0,3 Rythme/Liaisons <ul style="list-style-type: none"> • Pause de concentration (plus de 2 secondes) : 0,1 Pendant toute la routine <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisme : ↑0,2 • Variation du rythme/tempo : ↑0,2 • Pieds relâchés dans les éléments n'ayant pas de VD : ↑0,2 • Mauvaise position des jambes/du corps et flexibilité dans les éléments n'ayant pas de VD : ↑0,3 Musique <ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise relation entre la musique et les mouvements : ↑0,2 • Manque de synchronisme entre les mouvements et le rythme musical : ↑0,3 - Chaque fois 0,05 • - Exercice qui ne se termine pas en même temps que la musique : 0,1 Artistique/Présentation <ul style="list-style-type: none"> • Originalité/créativité de la chorégraphie : ↑0,1 • La qualité des mouvements reflète le style personnel : ↑0,1 • Qualité de l'expression : ↑0,1
	A : 0,1 / B : 0,3		
Exigences spécifiques 0,5 chacune	ES – 0,5 chacune <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 ligne acro de 3 éléments, avec ou sans envol 2. Un salto ou renversement libre. 3. Passage gymnique de 2 éléments différents (groupe 1), dont un à départ 1 pied avec écart 180° transversal ou latéral 4. Tour sur un pied minimum 360° 	ES – 0,5 chacune <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 ligne acro de 3 éléments, dont un doit être un salto arrière tendu sur 2 pieds (sans rotation) 2. 1 ligne acro avec 2 éléments avec envol vers l'avant, dont un salto/renversement libre 3. Passage gymnique de 2 éléments différents, dont un à départ 1 pied avec écart 180° transversal ou latéral 4. Tour sur un pied minimum 360° 	
Temps	Maximum : 1 min 15 s	Maximum : 1 min 30 s	
	Généralités – sol <ul style="list-style-type: none"> • Présence de l'entraîneur sur le sol (D1) : 0,5 • Routine trop courte (moins de 30 secondes) (D1) : 2,0 de la note finale • Dépasser les limites du sol (D1) : 0,1 (chaque fois) • Dépassement du temps (poutre/sol) (D1) : 0,1 • Musique avec paroles (D1) : 1,00 • Pas de musique (D1) : 1,00 		
Équipement Entraîneur	Tapis de 5 ou de 10 cm supplémentaire permis pour les lignes acro avec salto (pas obligatoire). Le tapis supplémentaire peut être laissé sur le sol, déplacé ou retiré. *Il n'est pas obligatoire d'indiquer les limites (lignes) sur le tapis à l'aide de craie ou de ruban (cette règle est différente du JO). L'entraîneur n'est pas autorisé à se tenir sur le sol.		

Composition (consulter le tableau détaillé)	<p style="text-align: center;"><u>Composition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Saltos/renversements libres dans 2 directions (arrière + avant ou latéral) : 0,1 • Équilibre entre les éléments acro/gymniques : ↑0,2 • La valeur des éléments n'est pas suffisante pour le niveau : ↑0,2 • Absence de tour B : <u>0,2</u> • Absence de salto B : <u>0,3</u> • Utilisation de toute la surface du sol/de l'espace : ↑0,1 • Utilisation de toute la surface du sol/changements de direction : ↑0,1 • Variété des éléments gymniques (même forme) : 0,1 chacun 	<p style="text-align: center;"><u>Composition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Saltos/renversements libres dans 2 directions (arrière + avant ou latéral) : 0,1 • Équilibre entre les éléments acro/gymniques : ↑0,2 • La valeur des éléments n'est pas suffisante pour le niveau : ↑0,2 • Absence de tour B : <u>0,2</u> • Absence de salto C : <u>0,3</u> • Utilisation de toute la surface du sol/de l'espace : ↑0,1 • Utilisation de toute la surface du sol/changements de direction : ↑0,1 • Variété des éléments gymniques (même forme) 0,1 chacun 	<p style="text-align: center;"><u>Composition</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Répartition des éléments : ↑0,1 • Saltos/renversements libres dans 2 directions (arrière + avant ou latéral) : 0,1 • Équilibre entre les éléments acro/gymniques : ↑0,2 • La valeur des éléments n'est pas suffisante pour le niveau : ↑0,2 • Absence de tour B : <u>0,2</u> • Absence de salto C : <u>0,3</u> • Utilisation de toute la surface du sol/de l'espace : ↑0,1 • Utilisation de toute la surface du sol/changements de direction : ↑0,1 • Variété des éléments gymniques (même forme) 0,1 chacun
--	--	--	--

CRITÈRES DE COMPOSITION DES NIVEAUX 8 À 10 – SOL – AOÛT 2017

Catégorie	SOL – COMPOSITION (août 2017)
JO 8	<ul style="list-style-type: none"> • La valeur des éléments acro n'est pas suffisante pour la catégorie : ↑ 0.2 Considération : ND ≠ 10.0 Attente : un salto C, un acro B supplémentaire • Absence de salto B : <u>0.3</u> • Absence de tour sur un pied minimum B : <u>0.2</u> • Salto/renversement libre dans les 2 directions (arrière + avant/latéral) : <u>0.1</u> • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1 • Déséquilibre important du nombre et de la valeur des éléments acro et gymniques : ↑ 0.2 • Utilisation de l'espace : ↑ 0.1 • Direction des mouvements et de la chorégraphie (avant, arrière, latéral) : ↑ 0.1 <p>Déductions spécifiques à l'engin et déductions d'artistique.</p>
JO 9	<ul style="list-style-type: none"> • La valeur des éléments acro n'est pas suffisante pour la catégorie : ↑ 0.2 Aucune déduction (option 1) - Routine avec 3 lignes acro, dont un acro C dans chaque ligne OU - 2 lignes avec élément acro C; une liste avec un bonus de liaison plus un bonus de liaison acro B+B Aucune déduction (option 2) - Routine avec 2 lignes acro - Acro C dans un bonus de liaison dans les deux lignes Déductions maximales : 0.2 - Aucun acro C dans la routine • Absence de salto B : <u>0.3</u> • Absence de salto D : <u>0.2</u> • Absence de tour sur un pied min. B : <u>0.2</u> • Salto/renversement libre dans 2 directions (arrière + avant/latéral) : <u>0.1</u> • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1 • Déséquilibre important du nombre et de la valeur des éléments acro et gymniques : ↑ 0.2 • Utilisation de l'espace : ↑ 0.1 • Direction des mouvements et de la chorégraphie (avant, arrière, latéral) : ↑ 0.1 <p>Déductions spécifiques à l'engin et déductions d'artistique.</p>

Catégorie	SOL – COMPOSITION (août 017)
JO 10	<ul style="list-style-type: none"> • La valeur des éléments acro n'est pas suffisante pour la catégorie : ↑ 0.2 <p>Aucune déduction (option 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Routine avec 3 lignes acro - Éléments acro D/E dans chaque ligne OU - 2 lignes acro avec acro D/E et une 3^e ligne avec un bonus de liaison d'acro minimum B+C <p>Aucune déduction (option 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Routine avec 2 lignes acro contenant toutes les deux un élément D ou E - Une des 2 lignes doit contenir 2 saltos en liaison directe ou indirecte <p>Déduction maximale : 0.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aucun salto D <ul style="list-style-type: none"> • Absence de salto C : <u>0.3</u> • Absence de tour sur un pied min. B : <u>0.2</u> <ul style="list-style-type: none"> • Salto ou renversement libre dans 2 directions (arrière + avant/latéral) : <u>0.1</u> • Répartition : Maintien du niveau de difficulté pendant toute la routine : ↑ 0.1 • Déséquilibre important du nombre et de la valeur des éléments acro et gymniques : ↑ 0.2 <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de l'espace : ↑ 0.1 • Direction des mouvements et de la chorégraphie (avant, arrière, latéral) : ↑ 0.1 <p>Déductions spécifiques à l'engin et déductions d'artistique.</p>