



**GYM**nastics  
nastique

---

**CANADA**

**GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE  
MANUEL JO CANADIEN 2018-2019**

Septembre 2018

---

## INTRODUCTION

---

Le 1<sup>er</sup> 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.

Depuis 2018, les États-Unis à mis à jour le programme libre. La version en vigueur aux États-Unis sera utilisée telle quelle pour les niveaux 6-7-8 et 10. Gymnastique Canada a apporté quelques modifications mineures au niveau 9. Nous avons également identifié les exigences pour l'équipement et l'échauffement. Autre que ces modifications, le Code de pointage JO 2018-2022 de USAG est en vigueur (cartable orange). La version anglaise du code est disponible en ligne : <https://usagym.sportgraphics.biz/p-248-womens-jo-code-of-points.aspx>. La version française sera disponible gratuitement sur présentation du reçu de l'achat de la version anglaise ou en vente au coût de 60 \$ (bon de commande disponible sur le site Internet de GCG).

Le comité du programme féminin (WPC) de Gymnastique Canada est responsable des modifications du programme CJO. Un comité de travail pour le programme JO canadien a été mis sur pied afin de passer en revue les questions et clarifier certains points du programme JO au Canada. Ce comité collaborera avec les employés de GCG et le comité du programme féminin.

S'il vous plaît faire parvenir vos questions au sujet du programme à Gymnastique Canada, à l'attention de Shelley Lefler, Présidente du GTJO à [shelleylefler@hotmail.com](mailto:shelleylefler@hotmail.com).

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

### **Groupe de travail JO :**

Présidente : Shelley Lefler  
Membres : Andrée Montreuil  
Émilie Picard-Couture  
Doris Sheehan  
Sheri Wilson  
Employés de GCG : Amanda Tambakopoulos  
Alex Bard

---

## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

---

### 1. MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

- a) Le comité du programme 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 JOC 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 AUX CHAMPIONNATS CANADIENS

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

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

Les athlètes dans toutes les catégories du volet JO 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

Date utilisée pour la détermination de l'âge : 31 décembre.

Années de naissance admissibles pour les catégories JO aux Championnats Canadiens :

	<b>Saison 2018-2019</b>
<b>JO 9 (11 à 13 ans)</b>	2006, 2007, 2008
<b>JO 10 (12 à 15 ans)</b>	2004, 2005, 2006, 2007
<b>JO 10 (16 ans et plus)</b>	2003 et avant

### 4. 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.

## **5. MISES À JOUR DE USAG**

- USA Gymnastics présente des mises à jour sur son site Web : <https://usagym.org/pages/women/updates/jo.html>

[Tous les changements effectués par USAG seront en effet au Canada lorsque leur traduction sera effectuée.](#)

## **6. REQUÊTES – DEMANDES DE RÉVISION DE NOTE**

Si l'entraîneur a une question concernant une routine, il peut demander au Juge-arbitre de l'appareil. Il peut aussi demande au Juge en chef de la compétition ou Juge en chef Canadien, qui discutera avec le juge-arbitre de l'appareil.

Si l'entraîneur n'est pas satisfait de la réponse, il peut remplir un formulaire de protêt en utilisant le formulaire approprié et de paiement des frais (selon les règlements techniques de GCG, Section 4).

Analyse vidéo :

Le Juge-arbitre d'un appareil peut demander l'analyse vidéo officielle afin de vérifier de ne faire aucune erreur. Par exemple, si tous les juges n'ont pas de tour complet à la poutre, afin de vérifier si la gymnaste a touché la barre à une ou deux mains avant de tomber lors d'un lâcher de barre ou vérifier si la réception d'un saut a été faite avec les pieds en premier.

Les entraîneurs peuvent demander une analyse vidéo (vidéo officielle seulement) par le panel de juges si la requête implique un élément que les juges auraient pu manquer et qui affecte la note de départ. L'analyse vidéo ne peut pas être utilisée pour faire appel d'un jugement de degrés : amplitude des prises d'élan, équilibre, tours incomplets, liaison directe d'élément ou amplitude dans les sauts ou tout autre élément.

## **7. VÉRIFICATION DES RÉSULTATS**

Les entraîneurs ont jusqu'à 5 minutes après la publication des résultats pour les vérifier et communiquer toute erreur au Juge en chef de compétition/Canadien (ou juge désigné). Après 5 minutes, les résultats seront considérés comme exacts.

## 8. 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.

Échauffement – Format Canadien	Échauffement général	20 minutes : Niveaux 9-10 / 15 minutes : Niveaux 1 à 8 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.			
		<b>Saut</b>	<b>Barres</b>	<b>Poutre</b>	<b>Sol</b>
	Temps par athlète	Niveaux 1-2 : 30 sec Niveaux 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-10 : 2 min	Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-8 : 90 sec Niveaux 9-10 : 2 min	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.)	Niveaux 1-8 : Max 5 min ou 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)
	Compétition par équipe	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.			
	Compétition individuelle	Échauffement en groupe	Échauffement en groupe	Échauffement individuel : chronomètre arrêté entre les athlètes pendant un maximum de 5 sec. * comprend le temps de préparation des tapis et du tremplin	Échauffement en groupe
	Barres (craie, élévation des barres)	Si 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 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.			
	Taille des groupes	7 athlètes ou moins : échauffement en un seul groupe; 8 athlètes et plus : échauffement en 2 groupes (ex. 4-4, 5-4, 5-5)			

## 9. 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 et Jeux du Canada. Il est recommandé d'utiliser ces normes pour toutes les compétitions où les participants proviennent de différentes provinces.

	Équipement	JO-C 10 (CC, JDC)	JO-C 9 (CC)	JO 6-9	JO 4-5	JO 1-3
Saut	Table de saut	125 cm		JO 6-7 : 115 à 125 cm JO 8-9 : Tous les groupes d'âge : n'importe quelle hauteur, min. 100 cm, max. 125 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 aux Championnats canadiens. Les ressorts de marque S/A pourraient être permis.				
	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. JO 6-7 : Pile de matelas entre 80 et 152 cm (incluant le tapis de réception de base). Le matelas sur le dessus de la pile doit être de 10 cm.				
	Collet pour sauts Yurchenko et tapis pour les mains	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.				
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	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 (ou plus, si la gymnaste est trop grande) 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. 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. (Tous les niveaux)			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. (Tous les niveaux)	

	Équipement	JO 10 (CC, JDC)	JO 9 (CC)	JO 6-9	JO 4-5	JO 1-3
Poutre	Poutre	Tous les groupes d'âge : 125 cm		2006 et plus âgée : 125 cm		Tous les groupes d'âge : 100, 110 ou 125 cm
				2007 et plus jeune : 110 ou 125 cm		
	Tremplins	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. Aux CC et JDC, les tapis supplémentaires sont disponibles sur un côté de la poutre seulement. On s'attend à ce que toutes les gymnastes effectuent leur sortie du 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				

**10. PROGRAMME JO NIVEAUX 6-7-8-10**

Le programme JO 2018-2022 est en effet pour les niveaux JO 6, 7, 8 et 10 sans aucune modification.

**11. PROGRAMME JO NIVEAU 9**

Quelques modifications ont été apportées pour le niveau JO 9. Tous les changements pour la version canadienne sont surlignés.

**a. BARRES ASYMÉTRIQUES**

Exigences spécifiques : Modification à l'exigence spécifique #1 :

1. ÉS #1 : 2 changements de barres OU 1 changement de barres plus un élément circulaire 360° min C du gr. 3-6-7
2. ÉS #2 : Un élément avec envol min B
3. ÉS #3 : 2<sup>e</sup> élément avec envol min C OU élément avec rotation longitudinale min 180° (ou plus) min B
4. ÉS #4 : Sortie salto min B

**Bonus :** Max 0.3

Max 0.2 pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour un élément D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

**Composition :** Même que USAG, sauf :

- Choix des éléments – 0.1

Ne pas présenter un élément min B qui remplit une des exigences suivantes :

- 1 élément du groupe 3-6-7 min B
- 1 élément avec rotation longitudinale min 180° min B

- Choix des éléments – 0.2

Ne pas présenter un élément min B avec prise différente

L'élément doit être complété sur les barres, le changement de prises pour initier une sortie ne remplit pas l'exigence (ex : soleil ½, changement de prises à sortie salto avant – ne remplit pas l'exigence)

**b. POUTRE**

**Bonus :** Max 0.3

Max 0.2 accordé pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour 1 D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E (acro ou gymnique) pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

**c. SOL**

**Bonus :** Max 0.3

Max 0.2 accordé pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour 1 D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E (acro ou gymnique) pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

**Composition :** Ajouter aux déductions spécifiques de composition : Aucun salto D ou E : 0.2