

RÉGLEMENTATION TECHNIQUE \ TECHNICAL REGULATIONS

Version 16-02-2019

<i>Niveau / Level</i>	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	ESPOIR 1 ASPIRE 1	ESPOIR 2 ASPIRE 2
Hauteur table de saut / Vaulting table height	Toutes les hauteurs permises jusqu'à 135cm <i>Any height from lowest to 135cm</i>					115cm ou \or 125cm	
Tremplin normal (FIG)/ Standard springboard (FIG)	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &Hard</i>
Tremplin élastique Mini-tramp	Non permis <i>Not Allowed</i>						
Hauteur des Barres Bars Height	BS : 250CM & BI : 170CM Permission de lever les 2 barres (10cm) si la gymnaste touche au sol <i>HB : 250CM & LB : 170CM Allowed to rise both bars (10cm) if the gymnast is touching the mat</i>						
Largeur des Barres Bars Width	Aucun maximum (sélection québécoise max 180 cm) <i>No maximum</i>					130 cm jusqu'à 180 cm <i>130cm to 180 cm</i>	
Hauteur poutre/ Beam Height	Jusqu'à 125cm / 12 ans et + : FIG seulement* <i>Up to 125cm / 12 yrs + : only FIG*</i> <i>JO6-JO8 2007 et plus jeune and younger 110 or 125 cm</i>				125 cm	110cm ou / or 125cm	
NOTES	Il ne sera pas possible de transporter les tremplins du gymnase d'entraînement au gymnase de compétition. Il sera interdit de retirer un ou des ressorts des tremplins.						
	Barres & Poutre – L'utilisation d'une planche de bois sous le tremplin est permise.						
	<i>Springboards will not be carried from the warm-up gym to the competition gym. Removal of springs will not be permitted.</i>						
	<i>Bars & Beam: Using a wooden plank under the springboard is permitted for all JO LEVELS</i>						

***Toutes les Québécoises Niveau 9 et Niveau 10 doivent obligatoirement respecter les mesures imposées par Gymnastique Québec.**

TAPIS DE RÉCEPTION / LANDING MATS

Niveau / Level	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	ESPOIR 1 ASPIRE 1	ESPOIR 2 ASPIRE 2
Saut Vault	<p>Tapis supplémentaire 10cm min jusqu'à 20cm Le challenger (60cm) est permis durant l'échauffement spécifique Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts JO6 – JO7 : 10cm + 60 cm + 30 cm (non obligatoire)</p> <p><i>Safety mats: mandatory 10cm up to 20cm The challenger (60cm) is allowed during specific warm-up Yurchenko collar can be used for any vault groups JO6 – JO7: 10cm + 60cm + 30cm (not mandatory)</i></p>					<p>Hauteur \ table 5 ou 10 cm sup</p> <p><i>Height \ table 5 or 10cm supp</i></p>	<p>Tapis : 10 à 20cm pas de lignes de corridor</p> <p><i>Mats: 10 to 20cm no corridor lines</i></p>
Barres Bars	<p>Tapis supplémentaire min 10cm –max 20cm –peut dépasser la BI <i>Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm –may extend further than LB</i></p>					<p>Tapis supp min 10cm jusqu'à 30cm sous BS & BI</p> <p><i>Safety mats min 10cm up to 30cm Under HB & LB</i></p>	
	x	x	<p>C+ lâché : 10 ou 20cm peut être glissé (2 éléments avant & après) <i>For C+ release element, 10 or 20cm may be slid in\out (2 elements before & after)</i></p>				
Poutre Beam	<p>Tapis supplémentaire min 10cm – max 20cm (sortie) (sortie du côté des tapis les plus courts) <i>Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm(dismount) (dismount on the side of the shorter mat)</i></p>					<p>Tapis supp. Jusqu'à 10 cm <i>Safety mats up 10cm</i></p>	
Sol Floor	<p>Jusqu'à 10 cm de tapis sup. permis. Doit être placé pour le début de la routine ; peut être déplacé, retiré ou maintenu en place <i>5 or 10cm sup. Mat allowed. Must be placed at the beginning of the routine, can be removed, moved or left in place</i></p>						
Note:	<p>Présence de l'entraîneur / Coach presence Saut / Vault : La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise. / <i>Coach may stand on the landing mat.</i> Barres / Bars : La présence de l'entraîneur est permise tout au long de la routine. / <i>Coach may stay under the rails for the entire exercise</i> Poutre / Beam : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / <i>Coach may stand close to the beam intermittently.</i> Poutre / Beam – Espoir / Aspire : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise tout au long de la routine. / <i>Coach may stand close to the beam during the routine.</i></p>						

Toutes les Québécoises Niveau 9 et Niveau 10 doivent obligatoirement respecter les mesures imposées par Gymnastique Québec.

SPÉCIFICITÉS AUX ENGINES

	<u>Format Standard</u>	<u>Capital Cup</u>
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	<p>Niveau 6&7 : aucun échauffement spécifique</p> <p>Niveau 8-9-10 Saut : (1) course (du tremplin) + (1) salto (table) + (2) sauts (3 sauts seront permis lorsqu'il y a changement de plateau de l'échauffement à la compétition) Barres : 30secondes (excluant l'ajustement) Poutre : 30 secondes (excluant l'ajustement) Sol : 30 secondes / gymnaste</p>	<p>Niveau 9-10 : 2minutes/athlète Floor : Minimum : 8 minutes Maximum : 10</p> <p>Espoir : 2 minutes /athlète Saut & Barres : groupe, minimum 10 minutes Poutre : individuel Sol : Minimum 5 minutes, Maximum 10 minutes</p>
TEMPS LIMITE POUTRE&SOL	<p>Temps maximal sans déduction –</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Poutre Niveau 6 – 1 :15 ➤ Poutre Niveau 7 - 1 :20 ➤ Poutre Niveau 8-10 - 1 :30 	<p>Temps maximal sans déduction –</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sol Niveau 6 - 1 :15 ➤ Sol Niveau 7-10 - 1 :30
TEMPS -CHUTE ACCORDÉ	<p>Poutre : 30 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine Barres: 45 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine</p>	
JUGEMENT	<p>Niveau 9 & 10 : Le jugement s'appuiera sur le code J.O Canadien (composition)* Excepté Québécoises Niveau 6-7& 8 : Le jugement s'appuiera sur le Code J.O USA (composition)</p>	
NOTE	<p>Saut : Le meilleur résultat des 2 sauts sera retenu Saut niveau 7 : L'ordre de passage sera ajusté sur place afin de faciliter le déplacement de tapis pour les athlètes qui utilise le challenger (60cm).</p>	

APPARATUS SPECIFICITIES

	<u>Standard Format</u>	<u>Capital Cup</u>
TOUCH WARM-UP	<p>Level 6 & 7: no touch warm-up</p> <p>Level 8-9-10 Vault : (1) run (from the board) + (1) salto (table) + (2) vaults (3 vaults will be permitted if the athletes warm-up in a different area than the competition podium) Bars : 30 seconds (excluding adjustment of bars) Beam : 30 seconds (excluding adjustment of beat board) Floor : 30 seconds / gymnast</p>	<p>Level 9-10: 2minutes/athlete Floor: Minimum: 8 minutes Maximum: 10minutes</p> <p>Aspire: 2 minutes /athlete Vault & Bars: group, minimum 10 minutes Beam: individual Floor: minimum 5 minutes, maximum 10 minutes</p>
TIME LIMITATION BEAM & FLOOR	<p>Maximum Time Without Deduction–</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beam level 6 -1 :15 ➤ Beam level 7 - 1 :20 ➤ Beam level 8-10 - 1 :30 	<p>Maximum Time Without Deduction–</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Floor level 6 - 1 :15 ➤ Floor level 7-10 - 1 :30
FALL TIME	<p>Beam: 30 seconds are given between the fall and the continuation of the routine Bars: 45 seconds are given between the fall and the continuation of the routine</p>	
JUDGMENT	<p>Level 9 & 10: The judgment will rely on the J.O Canadian code (composition) *Exception for Quebec Level 6-7& 8: The judgment will rely on the J.O USA Code (composition)</p>	
NOTE	<p>Vault: The best score of 2 attempts will be retained Vault – level 7: The order of passage will be adjusted during warmup and competition to facilitate moving matts for athletes using the challenger (60cm).</p>	