

RÉGLEMENTATION TECHNIQUE | TECHNICAL REGULATIONS

Version OFFICIELLE (22/02/2025)

Spécifications / Specifications	NIVEAU INTRO LEVEL INTRO	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	NOVICE NOVICE	JEUNESSE YOUTH
Hauteur table de saut / Vaulting table height	Pour toutes catégories d'âges: 100 à 125 cm	Toutes les hauteurs permises jusqu'à 135cm Any height from lowest to 135cm					120cm ou\or 125cm	115cm ou\or 125cm
Tremplin normal (FIG)/ Standard springboard (FIG)	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard & softer	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard & softer
Tremplin élastique Mini-tramp	Non permis Not Allowed							
Hauteur des Barres Bars Height	BS : 255 cm & BI : 175 cm Permission de lever les 2 barres (10cm) HB : 255 cm & LB : 175 cm Allowed to rise both bars (10cm)							
Largeur des Barres Bars Width	2016-2013: 130 cm à 180 cm 2012 et avant: 180 cm et plus	Aucun maximum No maximum					130 cm jusqu'à 182 cm 130cm to 182 cm	130 cm jusqu'à 180 cm 130cm to 180 cm (entry level) / no maximum for advanced level
Hauteur poutre/ Beam Height	2016-2013: 110 cm ou 125 cm 2012 et avant: 125 cm	2012 et plus vieille and older 125 cm 2013 et plus jeune and younger 110 or 125 cm					125cm	115 cm (intro / entry level) 120 or/ou 125 cm (avancé / advanced level)

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. / Springboards will not be carried from the warm-up gym to the competition gym. Removal of springs will not be permitted.
	-	Les entraîneur(e)s seront responsables d'assister l'ajustement des barres (hauteur et largeur) au besoin. Merci pour votre compréhension. / Coaches will be responsible for assisting in the adjustment of the bars (height and width) as needed. Thank you for understanding.



INTERNATIONAL GYMNIX 2025

TAPIS DE RÉCEPTION / LANDING MATS

Niveau / Level	NIVEAU INTRO LEVEL INTRO	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	NOVICE & JEUNESSE NOVICE & YOUTH
Saut Vault	Tapis supplémentaire 10 cm jusqu'à 20 cm / <i>Additional mat 10 cm up to 20 cm</i>	Tapis supplémentaire 10 cm jusqu'à 20 cm <u>Saut préparation</u> + Challenger + (tapis supplémentaire jusqu'à 152cm). Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts Safety mats: mandatory 10cm up to 20cm <u>Timer vault</u> + challenger + (optional mats up to 152cm). Yurchenko collar can be used for any vault groups		Tapis supplémentaire 10cm jusqu'à 20 cm Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts			Tapis: 10 à 20 cm pas de lignes de corridor ou Pile de tapis, 20 cm plus haut que la table de saut (jeunesse) et pour Novice en échauffement <i>Mats: 10 to 20 cm no corridor lines or Mat stack, 20 cm above the vault table height (youth) and for Novice warm up</i>
Barres Bars	Minimum 10 cm jusqu'à 30 cm (sauf si la gymnaste touche) / <i>Minimum 10 cm up to 30 cm (unless the gymnast touches)</i>	Tapis supplémentaire min 10cm –max 20cm –peut dépasser la BI <u>Bloc d'assistance manuelle peut demeurer entre les barres tout au long de la routine pourvu que l'entraîneur l'utilise</u> <i>Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm –may extend further than LB</i>		x	x	C+ lâché : +/- 10 ou 20cm peut être glissé (2 éléments avant & après) <i>For C+ release element, +/-10 or 20cm may be slid in/out (2 elements before & after)</i> <i>A spotting block or folded mat used for spotting between the bars may remain in place as long as the coach continues to utilize it during the routine</i>	Tapis supp. min 10 cm jusqu'à 20 cm sous les barres. Jeunesse: Tapis supplémentaire de 20 cm obligatoire pour la sortie. <i>Supp. mat min 10 cm or 20 cm under the rails.</i> Youth: <i>Mandatory 20 cm mat for the dismount.</i>



INTERNATIONAL GYMNIX 2025

TAPIS DE RÉCEPTION / LANDING MATS

Niveau / Level	NIVEAU INTRO LEVEL INTRO	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	NOVICE & JEUNESSE NOVICE & YOUTH
Poutre Beam	Minimum 10 cm jusqu'à 20 cm / Minimum 10 cm up to 20 cm	Tapis supplémentaire min 10cm – max 20cm (sortie) Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm(dismount)					<p>Novice: Tapis 10 cm à 20 cm Jeunesse: Tapis supp. de 20 cm permis sous la poutre. Tapis supplémentaire de 40 cm obligatoire pour la sortie.</p> <p>Novice: Mat. 10 cm up to 20 cm Youth: Optional 20 cm mat supplementary mat under the beam allowed. Mandatory 40 cm supplementary mats for dismount.</p>
Sol Floor	Obligatoire - minimum 10 cm jusqu'à 20 cm / Mandatory - minimum 10 cm up to 20 cm	Jusqu'à 10cm tapis sup. permis. Doit être placé pour le début de la routine ; peut être déplacé, retiré ou maintenu en place. 5 or 10cm sup. Mat allowed. Must be placed at the beginning of the routine, can be removed, moved or left in place.					
Notes	<p>Présence de l'entraîneur / Coach Presence Saut / Vault : permise des deux côtés de la table / allowed on both sides. Barres / Bars : obligatoire / mandatory Poutre / Beam : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / Coach may stand close to the beam intermittently.</p>	<p>Présence de l'entraîneur / Coach presence Saut / Vault : La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise. / Coach may stand on the landing mat. Barres / Bars : La présence de l'entraîneur est permise tout au long de la routine. / Coach may stay under the rails for the entire exercise. Poutre / Beam : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / Coach may stand close to the beam intermittently. (Not for Novice)</p>					

SPÉCIFICITÉS AUX APPAREILS

	Format Standard	Capital Cup
ÉCHAUFFEMENT CHRONOMÉTRÉ	Intro: 1.3 minutes/gymnaste N6: 1.3 minutes/gymnaste N7: 1.5 minutes/gymnaste N8: 2.5 minutes/gymnaste	N9-N10-Novice-Jeunesse Saut & Poutre: 2 minutes/gymnaste Barres: 2.5 minutes/gymnaste & Youth 2 min Sol: 2 minutes/gymnaste* min. 8min/max. 10 min max 12 min jeunesse
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	Niveau Intro-6-7: aucun échauffement spécifique Niveau 8 Saut : (1) course (du tremplin) + (1) salto (table) + (2) sauts Barres: 30 secondes (excluant l'ajustement) Poutre: 30 secondes (excluant l'ajustement) Sol: 30 secondes	Niveau 9-10-Novice-Jeunesse Les échauffements se font directement sur le plateau de compétition - aucun échauffement spécifique.
TEMPS LIMITE POUTRE & SOL	<u>Temps maximal sans déduction</u> - Poutre Niveau Intro – 1:15 - Poutre Niveau 6 – 1:15 - Poutre Niveau 7 - 1:20 - Poutre Niveau 8-10, Novice & Jeunesse – 1:30	- Sol Niveau Intro – 1:15 - Sol Niveau 6 – 1:15 - Sol Niveau 7-10, Novice & Jeunesse – 1:30
TEMPS - CHUTE ACCORDÉ	Poutre : 45 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	
JUGEMENT* <i>le plus permissif possible</i>	Niveau Intro : Le jugement s'appuiera sur le programme québécois. Niveau 6-7 & 8 : Le jugement s'appuiera sur le Programme Développement USA (pas de bonis modèle québécois). Niveau 9 & 10 : Le jugement s'appuiera sur le Programme Développement USA. (modification canadienne aux barres N9) Novice/Jeunesse* : FIG pour Novice (avec bonus CAN), programmes Jeunesse Avancée et Jeunesse Intro selon programme CAN.	
REMISES & RÉCOMPENSES	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) vu que les conditions d'échauffement diffèrent ainsi que par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.
NOTE	Saut <u>Niveau Intro à Niveau 10</u> : Le meilleur résultat des 2 sauts sera retenu Saut - tous les niveaux : L'ordre de passage (échauffement et/ou compétition) pourrait être amené à être ajusté afin de faciliter le déplacement des tapis et/ou hauteur de la table	

*Vous pouvez consulter la documentation technique du programme Jeunesse [ICI](#), ayant pour titre Qc & International Gymnix.



APPARATUS SPECIFICITIES

	Standard format	Capital Cup
TIMED WARM-UP	Intro: 1.3 minutes/gymnaste L6: 1.3 minutes/gymnaste L7: 1.5 minutes/gymnaste L8: 2.5 minutes/gymnaste	L9-L10-Novice-Youth Vault & Beam: 2 minutes/athlete Bars: 2.5 minutes/athlete & Youth 2 min Floor: 2 minutes/athletes* min. 8min/max. 10 min max 12 min youth
TOUCH WARM-UP	Level Intro-6-7: no touch warm-up Level 8 Vault : (1) run (from the board) + (1) salto (table) + (2) vaults Bars : 30 seconds (excluding adjustment) Beam : 30 seconds (excluding adjustment) Floor : 30 seconds	Level 9-10-Novice-Youth Timed warm-ups are directly in the competition gym - no specific warm-up.
TIME LIMITATION BEAM & FLOOR	<u>Maximum time without deduction</u> <ul style="list-style-type: none"> - Beam Level Intro – 1:15 - Beam Level 6 – 1:15 - Beam Level 7 - 1:20 - Beam Level 8-10, Novice & Youth – 1:30 	<ul style="list-style-type: none"> - Floor Level Intro – 1:15 - Floor Level 6 – 1:15 - Floor Level 7-10, Novice & Youth – 1:30
FALL TIME	Beam: 45 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	
JUDGMENT* <i>as permissive as possible</i>	Level Intro: The judgment will rely on the Qc program. Level 6-7 & 8: The judgment will rely on the USA Development Program (<i>no bonus in Qc program</i>) Level 9 & 10: The judgment will rely on the USA Development Program. (except for bars L9 apply canadian rule) Novice & Youth*: FIG for Novice (with bonus), CAN program for Youth Advanced and Youth Intro.	
AWARDS	The awards are based on panels (Black/White) since the warm-up conditions differ as well as the two panels of judges.	The awards are based on panels (Black/White) since the two panels of judges differ.
NOTE	Vault Level Intro to Level 10: The best score of 2 attempts will be retained Vault –All levels: The order of passage (warm-up/competition) may be adjusted to facilitate moving matts / table height	

*You can view the technical regulations of the Youth program [HERE](#), titled *Qc & International Gymnix*.