



Manuel Haute Performance

2019-2020

23 décembre 2019



P: 613.748.5637 | F: 613.748.5691 | E: info@gymcan.org
120-1900 Promenade City Park Drive, Ottawa, ON K1J 1A3

WWW.GYMCAN.ORG



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX	4
DIRECTIVES TECHNIQUES.....	11
MODÈLES CANADIENS	14

FORMULAIRES

DEMANDE D'AJUSTEMENT DES BARRES.....	
FORMULAIRE DE PROTÊT GAF.....	
DEMANDE DE RECONSIDÉRATION PAR LE JURY DE COMPETITION – GAF.....	
FORMULAIRE DE DÉCLARATION DE SAUTS – GAF.....	



INTRODUCTION

Le circuit canadien de Haute Performance (HP) est la voie privilégiée pour les athlètes aspirant à l'Équipe Nationale. C'est la voie qui mènera une gymnaste vers la poursuite de l'excellence et l'obtention de médailles au niveau international. Les modèles et les lignes directrices identifiées dans le programme favorisent le développement de compétences techniques supérieures afin d'aider au développement de jeunes athlètes qui se préparent à la compétition au niveau de la FIG. Les modèles s'adressent aux entraîneurs en leur offrant la possibilité de faire des choix avantageux pour optimiser les compétences et les capacités individuelles de chacune de leurs gymnastes. Les entraîneurs peuvent employer des stratégies différentes selon la gymnaste, et même selon l'engin, en fonction des valeurs de difficulté des éléments, de l'exécution, de l'habileté à lier les éléments et de la constance dans l'exécution des éléments et des exercices complets.

Gymnastique Canada (GymCan) est responsable du contenu des programmes HP, avec le support du Comité du programme féminin (CPF).

L'objectif du volet HP a été établi comme suit par le Comité du Programme féminin de Gymnastique Canada (GymCan) :

Offrir des lignes directrices, ainsi qu'un support et un encadrement technique, pour le développement de l'athlète à travers les catégories Novice, Junior et Senior HP, dans le but de favoriser le succès international de nos équipes nationales.

Le circuit HP comporte trois niveaux :

Novice

Pour les Novices, le modèle HP est conçu afin de préparer et développer spécifiquement ces jeunes athlètes vers l'excellence, en offrant une direction qui tient compte des tendances et les orientations internationales qui sont prédites. Les Novices seront évaluées selon le Code de pointage FIG et peuvent bénéficier de bonus additionnels via les modèles HP.

Junior

Les Juniors compétitionnent selon les règlements FIG. Certaines modifications d'équipement sont ajoutées pour les compétitions au Canada et le saut sera jugé selon les règles FIG Junior. Les règlements HP expliquent les attentes de performance technique et identifie les positions de corps et techniques préférées. Ces attentes seront utilisées pour l'évaluation des routines.

Senior

Compétitionnent selon le code de pointage FIG avec des modifications au niveau du saut et de certains équipements. La catégorie Senior est le niveau le plus élevé en gymnastique internationale.



RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

1. ÂGE D'ADMISSIBILITÉ

L'âge de l'athlète est déterminé par son âge en date du 31 décembre de l'année dans laquelle elle concourt, comme prévu par la FIG.

Le tableau suivant identifie les athlètes éligibles pour les années :

	2019/2020
Novice	2007, 2008, 2009
Junior	2005, 2006, 2007
Senior	2005 et avant

2. DOCUMENTS EN VIGUEUR

- Code de pointage FIG : <https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#3>
- “Help Desk” de la FIG : <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/art>
- Bulletins de nouvelles de la FIG : <https://www.gymnastics.sport/site/pages/newsletters-wag.php>
- Règlements techniques du programme GAF de GymCan

2.1 NOUVELLES INTERPRÉTATIONS

Aucune nouvelle interprétation ne peut être introduite lors d'une compétition de niveau national, à moins qu'un avis écrit ait été diffusé par GymCan avant la compétition.

Il est entendu qu'une province peut mettre l'accent sur certains aspects du Code ou même modifier certains règlements et orientations. C'est leur privilège à l'intérieur de leur juridiction. Cependant, les juges doivent veiller à ce que l'accent ou les modifications provinciales ne soient pas automatiquement transposés aux compétitions de niveau national.

3. MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

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



4. ÉCHAUFFEMENT ET FORMAT DE COMPÉTITION

Pour toutes les catégories du programme, le format d'échauffement FIG sera utilisé à Élite Canada et aux Championnats canadiens.

Échauffement général	20 minutes : les athlètes ne peuvent débiter l'échauffement général sur le plateau d'échauffement ou de compétition avant l'heure établie. Une fois l'échauffement général annoncé, les athlètes peuvent s'exercer sur le sol GAF, les tapis et la piste de course seulement. Elles ne peuvent sous aucun prétexte utiliser les tremplins ou monter sur les agrès (table de saut, barres ou poutre) pendant l'échauffement général. Les athlètes peuvent exécuter, si cela fait partie de la chorégraphie d'échauffement de l'équipe, a) des éléments acrobatiques de base au sol b) des éléments acrobatiques de poutre sur une ligne. L'usage des diagonales est interdit. Cette règle ne s'applique pas lors des finales aux engins, parce qu'un format d'échauffement libre est utilisé.
Échauffement à l'engin	Minimum de 2 min. par athlète en fonction de l'horaire et du nombre d'athlètes dans la session ou dans le groupe. Aux barres — on tentera de suivre l'échauffement FIG, incluant monter les barres et l'utilisation de gants et craie. Au besoin (<i>pour raisons de sécurité seulement</i>), et si les groupes sont séparés selon les situations suivantes, vous référer au notes ci-dessous pour l'échauffement spécifique des barres. À noter : aux Championnats canadiens et à Élite Canada, les entraîneurs devront indiquer sur le formulaire d'inscriptions si leurs gymnastes n'utilisent pas de gants. L'utilisation de gants est recommandée pour toutes les athlètes HP.
Échauffement chronométré	30/50 sec. par athlète tel que prévu par FIG
Taille du groupe	5 athlètes ou moins s'échauffent en un groupe ; 6 athlètes et + s'échauffent en 2 groupes : ex. 4 + 4, 3 + 4, 4 + 4, 5 + 4 Au sol, le groupe sera séparé seulement s'il y a 8 athlètes ou plus
BA : magnésie, préparation	Si des athlètes concourent sans gants/craie dans un groupe donné ou sont dans l'obligation de monter les barres, ce dernier sera divisé en deux sous-groupes : gants/craie et sans gants/craie. Chacun des sous-groupes disposera d'un maximum de 50 sec/athlète pour s'échauffer. 90 secondes seront également accordées afin de préparer/monter les barres au besoin. En règle générale, les entraîneurs s'entendront sur la manière la plus efficace de s'échauffer et de concourir avant la période d'échauffement. Si les entraîneurs ne parviennent pas à s'entendre, la décision revient au juge D1. <ul style="list-style-type: none">• L'utilisation de miel est interdite• L'ordre de passage ne sera pas modifié. Ceci devrait être pris en considération lors de la décision de l'ordre d'échauffement.



Pour les autres compétitions, la province/l'hôte de la compétition déterminera le format d'échauffement et de compétition qui convient le mieux à l'horaire. L'utilisation de l'échauffement FIG est recommandée ; toutefois, le format canadien d'échauffement ci-dessous peut être utilisé dans la catégorie Novice.

Échauffement général	20 minutes : les athlètes ne peuvent débiter l'échauffement général sur le sol de compétition avant l'heure établie. Les athlètes ne peuvent utiliser l'équipement à leur guise pendant l'échauffement général.			
Échauffement canadien	Saut	Barres	Poutre	Sol
	2 min/athlète	2 min/athlète	2 min/athlète (il est possible de diviser le temps pour faire un échauffement de 1 min 30 s, puis de 30 sec.)	2 min/athlète
	Si des athlètes concourent sans gants/craie dans un groupe donné, ce dernier sera divisé en deux sous-groupes : gants/craie et sans gants/craie. Chacun des sous-groupes disposera d'un maximum de 2 min par athlète pour s'échauffer. 90 secondes seront également accordées afin de préparer/monter les barres au besoin.			
Compétition individuelle	Échauffement de groupe	Échauffement de groupe	Échauffement individuel : le temps est interrompu entre les athlètes pour un maximum de 5 secondes. * comprend le temps de préparation des tapis et du tremplin.	Échauffement de groupe
BA (craie, préparation)	Si des athlètes concourent sans gants/craie dans un groupe donné ou sont dans l'obligation de monter les barres, ce dernier sera divisé en deux sous-groupes : gants/craie et sans gants/craie. Chacun des sous-groupes disposera d'un maximum de 50 sec/athlète pour s'échauffer. 90 secondes seront également accordées afin de préparer/monter les barres au besoin. L'ordre de passage ne peut être modifié. En règle générale, les entraîneurs s'entendront sur la manière la plus efficace de s'échauffer et de concourir avant la période d'échauffement. Si les entraîneurs ne parviennent pas à s'entendre, la décision revient au juge D1.			
Composition du groupe	5 athlètes ou moins s'échauffent en un groupe ; 6 athlètes et + s'échauffent en 2 groupes : ex. 4 + 4, 3 + 4, 4 + 4, 5 + 4			

Un échauffement non autorisé sera considéré comme un comportement antisportif ayant un impact direct sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe. Le Juge en chef de la compétition avertira d'abord l'entraîneur fautif, puis, le cas échéant, lui donnera un carton jaune. La déduction correspondante de 0,50 sera retirée de la note finale de la gymnaste à cet engin.

Pendant la compétition, les gymnastes peuvent s'échauffer sur l'engin tel que le permettent les règles établies dans le Code de pointage ou dans le Supplément au code. Les gymnastes ne peuvent toutefois pas s'échauffer sur les autres engins. Par exemple, utiliser le tapis d'exercice au sol durant l'échauffement à la poutre, à moins d'avoir reçu une autorisation du Juge en chef canadien (ou personne désignée) ou du GP-GAF, pour une session donnée.

5. RÈGLEMENTS DE L'ATHLÈTE

5.1 TENUE ET APPARENCE (SUIVRE LES PRINCIPES DU CODE DE POINTS FIG SECTION 2.3.2)

Cette modification s'applique au Canada :

Les protecteurs de chevilles (comme sur l'image ci-dessous) sont autorisés s'ils ne sont pas trop gros.



5.2 PRÉPARATION DE L'ÉQUIPEMENT

- a) Pendant la compétition, l'engin peut être préparé en avance, mais la gymnaste ne peut débiter l'échauffement sur l'engin avant le début du temps officiel. Ceci comprend les tapis autour de l'engin, ex. : il est interdit d'exécuter un salto sur le tapis de la poutre en attendant la lumière verte ou le signal pour débiter
- b) Un entraîneur, dont l'athlète était au saut, peut préparer les mains courantes dès que la compétition aux barres est terminée, avec la permission du juge D1.

6. DROITS ET RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS

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

6.1 L'ENTRAÎNEUR PEUT

- a) Aider la gymnaste ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité à soumettre des demandes par écrit relatives à la hauteur de l'appareil ou à l'évaluation d'un nouveau saut ou élément.
- b) Assister la gymnaste ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité sur le podium pendant la période d'échauffement à tous les engins.
- c) Aider la gymnaste ou l'équipe à préparer l'engin pour la compétition : Au saut pour préparer le collet de sécurité, au saut, aux barres et à la poutre pour préparer le tremplin et placer le tapis de réception supplémentaire, aux barres pour ajuster et préparer les mains courantes.
- d) Être présent sur le podium (au Canada, les tapis entourant l'engin seront considérés comme le « podium ») après que la gymnaste ait salué afin de retirer le tremplin, à la poutre et aux barres, ou pour des raisons de sécurité comme énumérées plus bas.
- e) Aider ou de conseiller la gymnaste pendant la durée du temps de chute, à tous les engins et entre le premier et le deuxième saut.
- f) Être présent à tous les engins pour aider en cas de blessure ou d'engin défectueux.
- g) Se renseigner auprès du Juge en chef au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste.

6.2 L'ENTRAÎNEUR NE PEUT PAS:

- a) Changer la hauteur des engins sans permission.
- b) Parler au juge D2 ou aux juges du Panel E au sujet d'une performance pendant la compétition. Toute question doit être adressée au juge D1.
- c) Entraver les droits des autres participants.
- d) Retarder la compétition ou afficher un comportement indiscipliné et abusif flagrant.



6.3 ÊTRE DEBOUT SUR LE PODIUM POUR LA SÉCURITÉ DE LA GYMNASTE

- a) Les entraîneurs ne sont pas autorisés à cacher la vue des juges — toutefois, il n’y a pas de déduction pour cette infraction. Les juges doivent exiger que l’entraîneur se déplace le cas échéant.
- b) Podium : Au Canada, les tapis qui entourent l’engin sont considérés comme le « podium ». Une présence non autorisée de l’entraîneur sur le podium équivaut à une déduction de 0,5 du score final de la gymnaste à cet engin.
Si l’entraîneur se trouve sur le tapis à la poutre et assiste lors d’un élément, une déduction de 0,50 sera appliquée pour la présence sur le tapis, ainsi qu’une déduction de 1,0 pour l’assistance manuelle, pour une déduction totale de 1,50. La gymnaste ne recevra pas de VD, VL, ni d’EC pour le mouvement pour lequel elle a reçu une assistance.

6.4 ENCOURAGEMENT DES ATHLÈTES

Alors que le Code de Pointage précise qu’un entraîneur n’est pas autorisé à parler directement à la gymnaste, faire des signaux, des cris ou des encouragements, le Programme canadien encourage le soutien de l’entraîneur en compétition — acclamations générales et encouragements seront acceptés. Toutefois, des indices techniques verbaux par l’entraîneur (ou coéquipière) à leur propre gymnaste ne sont pas permis (ex. : « rond », « fouette », « respire », etc.). Une déduction de 0,5 peut être appliquée pour des indices techniques verbaux.

6.5 TENUE PROFESSIONNELLE

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

- Ceci inclus le chandail, polo, chandail à manches longues, survêtement et souliers d’intérieur appropriés. Les casquettes, chapeaux, shorts, crop top, vêtements déchirés ou autres vêtements similaires ne sont pas acceptés.



7. RÈGLEMENTS SUR L'ÉQUIPEMENT

7.1 MODIFICATIONS DES SPÉCIFICATIONS FIG SUR LES ENGIN

	Équipement	FIG	Jr/Sr HP	Novice
Saut	Table de saut	125 cm (+/-1 cm)	125 cm (+/-1 cm)	125 cm (+/-1 cm)
	Piste de course	Max 25 m	Max 25 m	Max. 25 m
	Tremplins	2 — Dur, mou Aucun changement de ressorts autorisé	2 — Dur, mou Aucun changement de ressorts autorisé	3-Dur FIG, Mou FIG, et plus mou Aucun changement de ressorts autorisé
	Tapis suppl. (sting)	10 cm obligatoire	10 cm obligatoire 5 cm additionnels autorisés par-dessus	Minimum 10 cm, jusqu'à 20 cm autorisé
	Tapis de sécurité (20 cm)	Non autorisé	Non autorisé	Un tapis de sécurité de 20 cm est autorisé pour remplacer le tapis de réception obligatoire de 10 cm.
	Collet Yurchenko et tapis pour les mains	Un collet Yurchenko et un tapis pour les mains approuvés doivent être utilisés pour tous les sauts avec entrée en rondade. Le tapis pour les mains <u>ne peut pas</u> être utilisé pour d'autres sauts.		
Barres	Barres	BS : 250 cm (+/-1 cm) BI : 170 cm (+/-1 cm) Diagonale : 130 à 180 cm Les plus grandes gymnastes sont en droit de hausser les deux barres de 10 cm après avoir soumis le formulaire de demande pour monter les barres situé en annexe. Toutefois, une gymnaste ne peut demander de hausser les barres afin d'installer un tapis supplémentaire sous les mains courantes.		
	Tremplins	1 — Mou Le tremplin doit être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis supplémentaire de 10 cm, si l'entrée et la sortie sont exécutées du même côté. Le tremplin ne peut pas être placé sur le tapis de sécurité. Novice : Le tremplin peut être placé sur le tapis de sécurité. Les entraîneurs sont autorisés à placer une petite planche sous le tremplin et sur le dessus de n'importe quel tapis.		
	Tapis supplémentaire (sting)	10 cm obligatoire (4 x 2 m min)	10 cm obligatoire	Minimum 10 cm, jusqu'à 20 cm autorisé
	Tapis de sécurité (20 cm)	Non autorisé	UN tapis de 10 ou de 20 cm peut être glissé sous les barres et hors de la zone des barres pour les éléments D+ avec lâché des barres.	Autorisé sous la BI et la BS durant tout l'exercice ou peut être glissé sous les barres et hors de la zone des barres.
	Poutre	125 cm (+/- 1 cm) 1 — Mou		
Poutre	Tremplins	Le tremplin doit être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis supplémentaire de 10 cm, si l'entrée et la sortie sont exécutées du même côté. Le tremplin ne peut pas être placé sur le tapis de sécurité. Novice : si l'entrée et la sortie sont du même côté, et que la gymnaste utilise un tapis de sécurité de 20 cm pour la sortie, le tapis de sécurité doit être placé après l'entrée de l'athlète. Les entraîneurs sont autorisés à placer une petite planche sous le tremplin et sur le dessus de n'importe quel tapis supplémentaire.		
	Tapis suppl. (sting)	10 cm obligatoire	10 cm obligatoire	Minimum 10 cm, jusqu'à 20 cm autorisé
	Tapis de sécurité (20 cm)	Non autorisé	Non autorisé	Autorisé pour la réception en remplacement du tapis obligatoire de 10 cm.
	Superficie du sol	12 m x 12 m	12 m x 12 m	12 m x 12 m
Sol	Tapis suppl. (sting)	Non autorisé	5 ou 10 cm autorisé : tapis suppl. doit être placé au début de l'exercice, et peut être retiré, déplacé ou laissé en place (l'intention est d'avoir le moins de mouvement possible des tapis et des entraîneurs autour du sol pendant l'exercice).	
	Tapis de sécurité	Non autorisé		



Les Championnats canadiens et Élite Canada sont liés par les termes de l'accord de commandite pour l'équipement, plus spécifiquement pour les tremplins. Chaque organisation P/T est responsable de déterminer quels tremplins et quelles configurations de ressorts sont utilisés lors des compétitions sous leur juridiction. Le chef de l'équipe national vérifiera avant le premier entraînement la densité des tremplins lors des compétitions afin de s'assurer qu'ils répondent aux exigences du niveau des athlètes.

7.2 UTILISATION EXCESSIVE DE LA MAGNÉSIE OU UTILISATION INCORRECTE DE RUBAN

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

7.3 MONTAGE DE L'ÉQUIPEMENT ET VÉRIFICATION

- a) Il incombe au Comité organisateur local de mettre en place l'équipement conformément aux spécifications du programme Haute Performance. Aux Championnats canadiens et à Élite Canada, le DP-GA et le Juge en chef canadien ou leurs représentants s'assureront que l'équipement est monté correctement. Le juge en chef canadien ou les assistants devront vérifier l'équipement au début de chaque jour d'entraînement.
- b) La vérification des engins comprendra les lignes sur les tapis réguliers et supplémentaires du saut.
- c) Le juge D1 est responsable de s'assurer que l'équipement respecte les spécifications et qu'il soit vérifié avant l'échauffement de chaque session de compétition.

7.4 RÉVISION VIDÉO

Lorsqu'une vidéo de référence officielle de l'engin est disponible, les juges peuvent revoir la vidéo lorsqu'une demande de révision ou un protêt est adressé. Seul(s) le (les) élément(s) en question sera observé un maximum de trois fois et à une vitesse régulière seulement. L'étude de la vidéo sera effectuée dans un endroit isolé. Les entraîneurs ne seront pas inclus dans cet examen.

DIRECTIVES TECHNIQUES

Tel qu'indiqué dans l'introduction, les modèles HP favorisent le développement de compétences techniques supérieures afin d'aider au développement de jeunes athlètes qui se préparent à la compétition au niveau FIG. Les directives techniques suivantes doivent être suivies en plus de celles déjà mentionnées dans le Code de Pointage FIG, ou telles que décrites dans les bulletins de nouvelles de la FIG ou les documents du « Help Desk » de la FIG.

SAUT

TECHNIQUE REQUISE POUR LES SAUTS EN POSITION TENDUE

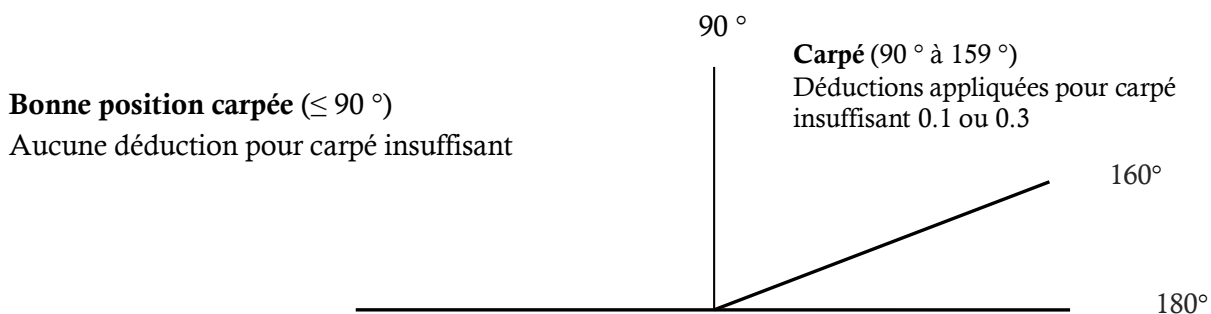
Pour la technique requise, veuillez-vous référer au Code de Pointage de la FIG en vigueur (Section 9). Pour la catégorie Novice, un saut qui est très près d'atteindre une position tendue, mais qui n'est pas en position tendue parfaite, et qui ne serait vraisemblablement pas crédité comme tendu selon les standards de la FIG, soit avec une légère flexion aux hanches, sera jugé tel que décrit ci-dessous.

Un saut tendu « presque tendu » ou « imparfait » sera reconnu comme une position de corps TENDUE (et reçoit la VD correspondante pour un saut tendu). Une erreur dans la position du corps sera cependant déduite. Cette décision vise à aider à combler l'écart entre les sauts qui sont clairement carpés et ceux qui sont clairement tendus par l'attribution d'un bonus aux athlètes qui réussissent un saut dont la position de corps est beaucoup plus près de l'exigence et presque droite/tendue.

SAUT NOVICE SEULEMENT — TSUKAHARA ET YURCHENKO

Salto tendu près de la position tendue et position carpé

Si le saut est exécuté avec une position de corps de 160° ou plus, la VD du saut en position tendue sera accordée.



BARRES

ÉLÉMENTS DE TOUR PIEDS MAINS GROUPÉ ET CARPÉ

La technique privilégiée est l'entrée à deux pieds avec « snap ». Pour la catégorie Novice, une entrée un pied ou à deux pieds position carpée remplira l'exigence EC #2. Toutefois, une déduction de 0,1 pour la précision technique sera appliquée pour l'entrée un pied après l'autre.

Le lien vidéo plus bas illustre l'entrée à deux pieds dans le tour pieds-mains

<https://youtu.be/hSwEpYGjao0>

Tour pieds-mains 2 — https://youtu.be/K_cnIHX4IyU

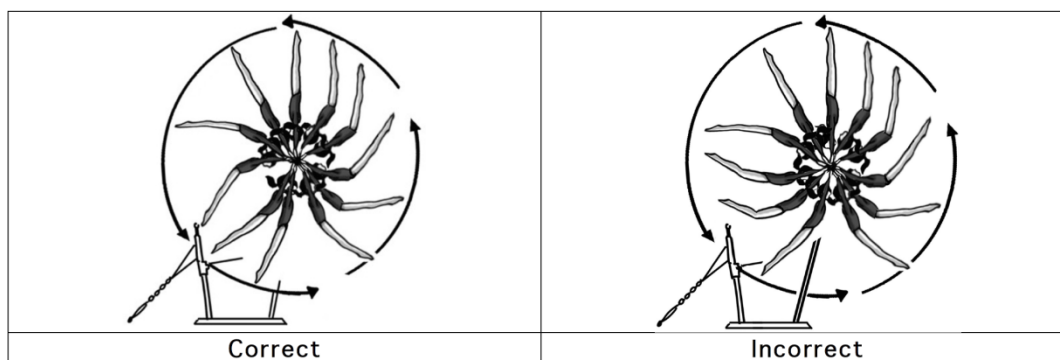
ÉLAN CIRCULAIRE CARPÉ LIBRE

Élan circulaire carpé libre — https://youtu.be/rTbF_IYt0Lg

TECHNIQUE REQUISE POUR LE SOLEIL À L'APPUI TENDU RENVERSÉ

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

Déduction : 0,1 pour l'utilisation d'une technique incorrecte en plus des déductions FIG connexes.



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

Lien vidéo : <https://youtu.be/u5bke-b3t4E>

LUNE EN PRISES PALMAIRES ET CORPS TENDU OU EN PRISES PALMAIRES AVEC LES JAMBES À L'ÉCART ET LE CORPS CARPÉ

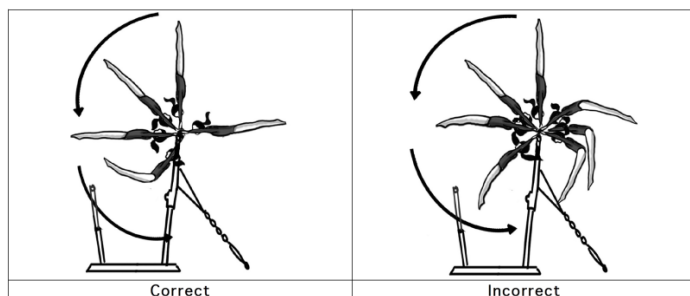
NOVICE

Lune avec le corps droit : technique préférée

Voici la technique exigée pour les lunes avec jambes ensemble, corps tendu

La gymnaste doit démontrer :

- Premier 120 ° — extension curviligne
- Deuxième 120 ° – flexion curviligne
- Troisième 120 ° – extension curviligne
- À l'ATR, la gymnaste doit démontrer un corps tendu ou une extension curviligne avec épaules ouvertes et hanches droites



- Corps droit (phase descendante) — Curviligne vers l'intérieur (phase en suspension) — corps droit (phase ascendante).

La lune avec technique corps carpé, jambes écartées est aussi acceptable et remplira l'exigence de changement de prise. **Par contre, une déduction de 0.1 pour précision technique sera appliquée pour les lunes avec corps carpé, jambes écartées.**

Lien vidéo : <https://youtu.be/X1OgmCoJL3c>

ABSENCE DE SIGNAL POUR LE DÉPASSEMENT DE TEMPS

À la poutre, la déduction pour le dépassement de temps est annulée si le chronométreur n'a pas donné de signal d'avertissement à 1 min 20 s ou n'a pas signalé la fin de l'exercice à 1 min 30 s Toutes les autres déductions sont applicables.



MODÈLES CANADIENS

1. Les bonus des modèles canadiens (BMC) ne sont pas cumulatifs pour des éléments seuls ou un deuxième saut

- En cas d'éléments seuls qui pourraient obtenir plus d'un bonus, seul le plus élevé sera accordé.
 - Exemple au sol : un double salto arrière carpé comme deuxième acro D dans la dernière ligne recevra seulement le bonus de 0.5 (acro D dans la dernière ligne). Il ne recevra pas le bonus de 0.3 pour un 2^e acro D.

2. Il y a possibilité d'obtenir un bonus d'élément individuel et un bonus de liaison

- Exemple au sol : salto avant décalé à double back comme dernière ligne recevra un bonus de liaison de 0.3 pour A/B + D (indirect) ET un bonus d'élément pour acro D dans la dernière ligne. Les deux bonus seront accordés.

3. Le bonus de liaison FIG s'applique selon les règles FIG à la note D.

4. Clarification sur l'application des modèles canadiens pour les liaisons FIG

- Les modèles canadiens pour les liaisons FIG s'appliqueront aussi en cas de chute.
 - Exemple au sol :
R-F-1 ½ + Front (chute) = 0.1 modèle canadien
R-F-2 ½ + Front (chute) = bonus FIG n'est pas appliqué, mais 0.1 de modèle canadien est appliqué

Novice Saut	FIG	MC
Une gymnaste peut performer un ou deux sauts, la meilleure note sera retenue <ul style="list-style-type: none">• Tous les sauts obtiendront la note de départ écrite dans le code de points FIG• Les sauts en position tendue doivent atteindre 160 degrés pour être accordés en position tendue		
2 différents sauts – Un bonus sera donné si une gymnaste performe deux différents sauts, la note de départ de son 2 ^e saut est égal ou supérieur au 1 ^{er} saut et si au moins 1 des 2 sauts a une valeur de 3.9 ou + : <ul style="list-style-type: none">a) Un 2^e saut de la même famille est performéb) Un 2^e saut d'une famille différente est performé		0.3 0.5
Bonus de vrille – avant ou arrière <ul style="list-style-type: none">a) Toute ½ vrilleb) Toute 1/1 vrille		0.1 0.3



Novice Barres - Max 1.4 bonus		FIG	MC
EC FIG	Changement de prise	0.5	
EC FIG	Élément avec 1/1 (360 degrés) de rotation longitudinale C+	0.5	
EC Mod	Minimum 2 tours proche (min B) de différente racine d'élément		0.5
EC Mod	Sortie B+		0.5
Déduction neutre	Une ou des exigences de composition manquante(s) Appliqué une fois sur la note finale		-0.3
BMC*	<ul style="list-style-type: none"> C+C+ (1 avec rotation long. ou envol) 		0.1
Aussi	<ul style="list-style-type: none"> Tout envol C 		0.3
accordé si la gymnaste chute	<ul style="list-style-type: none"> Tout D+ sans envol Tout D avec envol (incluant sortie) Liaison FIG 0.1 Liaison FIG 0.2 		0.3 0.5 0.1 0.2

Novice Poutre – Max 1.2 Bonus		FIG	MC
EC FIG	<ul style="list-style-type: none"> Liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents, dont 1 saut à 180° (latéral ou transversal), ou écarté lat. 	0.5	
	<ul style="list-style-type: none"> Tour (gr. 3) 	0.5	
	<ul style="list-style-type: none"> Série acrobatique, min 2 éléments avec envol, dont 1 salto (les éléments peuvent être identiques) 	0.5	
	<ul style="list-style-type: none"> Éléments acro de directions différentes (av/lat et arr) 	0.5	
Déduction neutre	Une ou des exigences de composition manquante(s) Appliqué une fois sur la note finale		-0.3
BMC*	<ul style="list-style-type: none"> Tour C+ 		0.3
Aussi	<ul style="list-style-type: none"> Saut D+ 		0.3
accordé si la gymnaste chute	<ul style="list-style-type: none"> Sortie C+ Sortie D+ Liaison FIG 0.1 Liaison FIG 0.2 		0.3 0.5 0.1 0.2



Novice Sol – Max 1.4 Bonus		FIG	CM
EC FIG	<ul style="list-style-type: none">• Passage gymnique FIG• Salto avec rotation longitudinale min 390 degrés• Double salto arrière• Salto arrière et avant (sauf renversement libre)	0.5 0.5 0.5 0.5	
Déduction neutre	Une ou des exigences de composition manquante(s) Appliqué une fois sur la note finale		-0.3
BMC* Aussi accordé si la gymnaste chute	<ul style="list-style-type: none">• Saut D+• Tour C+ Liaisons – saltos : <ul style="list-style-type: none">• C + B/A (direct)• C + C (indirect)• A + A + C (indirect)• A/B + D (indirect) Salto : <ul style="list-style-type: none">• 2e salto D et subséquents (sauf celui en sortie)• Acro D performé en sortie• Acro E• Liaison FIG 0.1• Liaison FIG 0.2		0.3 0.3 0.1 0.1 0.1 0.3 0.3 0.5 0.5 0.1 0.2

Saut Junior
<p>Règlements FIG Junior (CoP p. 179-180):</p> <ul style="list-style-type: none">– Lors des qualifications, finale par équipe et concours individuel multiple : <p>1 saut doit être performé</p> <ul style="list-style-type: none">• En qualification, le 1er saut compte pour le total de l'équipe ou du concours individuel multiple• Si la gymnaste désire se qualifier pour la finale au saut, elle doit performer deux sauts selon les règles des finales ci-dessous. <p>- Finale par appareil</p> <p>Les gymnastes doivent performer deux sauts (peuvent être du même groupe, mais avec numéros différents). La note finale est la moyenne des sauts.</p>



Saut Senior

Lors des qualifications au concours individuel multiple et par appareil :

- 1^{er} saut compte pour le concours individuel multiple
- 2^e saut pour la qualification à la finale au saut (règles ci-dessous)

Le classement à la finale au saut sera déterminé par la moyenne des deux sauts

Règles FIG modifiées (supérieures aux règles FIG)

- 2 sauts avec numéros différents peuvent être performés durant les qualifications et finale au saut
- Seuls les sauts des groupes 2 à 5 peuvent être performés

Si les deux sauts sont du même groupe, la note D du 2^e saut doit être de valeur supérieure au 1^{er} saut et la note D la plus basse doit être :

- Minimum 5.0 pour les sauts avec répulsion arrière et
- Minimum 4.8 pour les sauts avec répulsion avant

Si les sauts sont de groupes différents :

- Aucune déduction si le 2^e envol des deux sauts est similaire
- Bonus de 0.3 appliqué (à la moyenne) si la note de départ du 2^e saut est de 5.0 ou plus

Pour la finale au saut, les exigences FIG ne sont pas remplies (2 sauts de 2 groupes différents (2-5) avec 2^e envol différent) une déduction de 0.5 sera appliquée à la note moyenne.



REQUEST FOR BAR HEIGHT ADJUSTMENT DEMANDE D'AJUSTEMENT DES BARRES

FOR WAGNATIONAL LEVEL GYMNASTICS COMPETITIONS – POUR COMPÉTITIONS
NATIONALES GAF

The following form must be completed and submitted to the Canadian Head Judge or designate during one of the official training sessions before the competition.

Le formulaire doit être complété et remis au Juge en chef Canadien ou désigné lors d'une session d'entraînement officielle précédant la compétition.

Note: Both rails need to be raised by 10 cm – les deux barres doivent être montées de 10 cm.

Club _____

Province _____

Athlete's Name
Nom de l'athlète _____

Category
Catégorie _____

Head Coach Name
Nom de l'entraîneur-chef _____

Signature _____

Permission Granted – Accordée Denied - Refusée

Rationale if denied – Explication si refusée

Signature CHJ _____ Date: _____

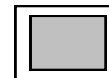
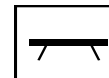
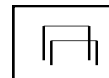
Form to be returned by CHJ to WAG PM at end of competition – Remettre le formulaire au GP à la fin de la compétition



WAG PROTEST FORM - FORMULAIRE DE PROTÊT GAF

Athlete #: _____ Name / Nom: _____

Category/Catégorie :	Competition Date/Date de Compétition:
----------------------	--



High Performance:

D Score / Note D _____ E Score / Note E: _____ Neutral deductions: _____

Canadian Junior Olympic:

Start Value: _____ Neutral deductions: _____ Final Score: _____

Reason for Protest / Justification du protêt:

Signature: _____ Time / Heure: _____

Received by / Reçu par: _____ Time / Heure: _____ \$ inc.: _____

Accepted / Accepté:

Denied / Refusé:

Comments including rationale for decision / Commentaires incluant la justification de la décision:

Signature, Function / Fonction

Time / Heure

\$ ret. - \$ remis

THE COMPETITION HEAD JUDGE MUST RECEIVE A COPY OF THE COMPLETED FORM BEFORE IT IS RETURNED TO THE PERSON WHO SIGNED THE PROTEST.

LE JUGE EN CHEF DE COMPÉTITION DOIT RECEVOIR UNE COPIE DU FORMULAIRE COMPLÉTÉ AVANT QU'IL SOIT REMIS AU DEMANDEUR



**WAG – REQUEST BY THE COMPETITION JURY FOR RECONSIDERATION
DEMANDE DE RECONSIDÉRATION PAR LE JURY DE COMPETITION – GAF**

Athlete #: _____ Name / Nom: _____

Category/Catégorie :	Competition Date/Date de Compétition:				
----------------------	--	--	--	--	--

High Performance: D Score / Note D ____ E Score / Note E: _____ Neutral deductions: _____

Canadian Junior Olympic: Start Value: _____ Neutral deductions: _____ Final Score: _____

Competition Jury's rationale / Justification du Jury technique:

Signature: _____ Time / Heure: _____

Received by / Reçu par: _____ Time / Heure: _____

Comments including rationale for decision of Judging Panel / Commentaires incluant la justification de la décision du Jury à l'épreuve:

Comments including rationale for final decision of Competition Jury / Commentaires incluant la justification de la décision finale du Jury Competition.

Revised D Score / Note D révisée: _____ Revised E Score / Note E révisée: _____

Signature	Function / Fonction	Time / Heure
-----------	---------------------	--------------

The PM – WAG must receive a copy of the completed form before it is returned to the person who signed the appeal.

Le GP – GAF doit recevoir une copie du formulaire complété avant d'être retourné au demandeur.



WAG – VAULT DECLARATION FORM
FORMULAIRE DE DÉCLARATION DE SAUTS – GAF

To be submitted 1 hour before the beginning of the competition / À remettre 1 heure avant le début de la
compétition

Gymnast Name – Nom de la gymnaste : _____

Province : _____

Vault Numbers – Numéro des sauts

Vault 1 – Saut 1		DV - Valeur	
Vault 2 – Saut 2		DV - Valeur	